



ANZEIGE

## EDAMAME FÜR EXOTISCHEN GESCHMACK



Edamame, die jungen Sojabohnen in der Schale, werden in Japan traditionellerweise als Snack oder zu Sushi gegessen. Der Erntezeitpunkt der Schoten ist ausserordentlich wichtig für den perfekten Geschmack. So müssen die Bohnen für Fine Food im Innern zwar vollständig ausgebildet, die Schoten aber geschlossen und mit einem Flaum Härchen überzogen sein. Edamame von Fine Food sind in Coop Supermärkten und in Coop City Warenhäusern erhältlich.

# Randen-Couscous

25 Min. vegan

Apéro für 8 Personen Für 8 Gläslì von je ca. ½ dl

### RANDEN-COUSCOUS

**100 g Couscous**  
**¼ TL Salz**  
**1 gekochte Rande**  
 (ca. 120 g)  
**1 dl Randensaft**

Couscous und Salz in eine Schüssel geben. Rande schälen, fein dazureiben, mischen. Randensaft aufkochen, darübergiessen, zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen. Couscous mit einer Gabel lockern.

**1 Bio-Zitrone**  
**2 EL Olivenöl**  
**¼ TL Salz**  
**wenig Pfeffer**

Von der Zitrone Schale abreiben, Saft auspressen, mit Öl verrühren, würzen. Couscous darunter mischen, in die Gläslì verteilen.

### EDAMAME-AVOCADO-SALAT

**1 Becher Edamame**  
 (Fine Food; ca. 160 g)  
**1 Avocado**  
**½ Bund Koriander**  
**1 EL Zitronensaft**  
**wenig Fleur de Sel**  
**wenig schwarzer Sesam**

Edamame aus der Schale lösen. Avocado in Würfeli, Koriander grob schneiden, alles mit dem Zitronensaft mischen, auf dem Couscous anrichten. Fleur de Sel und Sesam darüberstreuen.

**Lässt sich vorbereiten:** Randen-Couscous mit der Sauce ca. 1 Tag im Voraus zubereiten. Edamame-Avocado-Salat ca. 1 Std. vor dem Servieren zubereiten, beides zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

**Portion (½):** 139 kcal, F 7 g, Kh 13 g, E 5 g