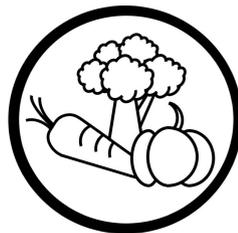


Edamame Salat mit Stangensellerie



4 Portionen



Vorbereitung
20 Minuten



Eintopf



Gluten
frei



Laktose
frei



Vegan

250g Edamame Bohnen TK
Salz

Die Edamame tiefgefrohren in einem Topf mit Salzwasser, weichkochen und kalt stellen.

2 Stiel Stangensellerie
1 Granatapfel

Selleriestängel waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Kernen aus dem Granatapfel lösen. Zutaten in einer Schüssel mit den kalten Edamame vermischen.

½ reife Mango
1 Orange
2 TL Akazien Honig
3 EL Orangen Essig
2 EL Olivenöl
1 TL Feigensenf
Salz, Pfeffer Chiliflocken

Mango und Orange von der Schale befreien, klein und fein würfeln und mit dem Saft in eine Schüssel geben. Honig, Essig, Öl, Senf, Gewürze dazu geben und mit einem Schwingbesen alles gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Den Salat auf Teller anrichten und das Dressing darüber verteilen. Mit einer Tranche Lachs oder ganz vegan geniessen.

