



## Chili Edamame

für 2 Portionen | 15 Minuten | 205 kcal

Das Rezept für Edamame mit Chili ist ein perfekter japanischer Snack für alle, die es mal etwas schärfer mögen. Für diese feurige Snackidee mit Edamame benötigst du neben Salz, aromatischen Knoblauch und schön scharfes Chiliöl plus Chiliflocken. Die Aromen des Chiliöl und der selbst gerösteten Knoblauchflocken ziehen bis in die grünen Bohnen ein und hinterlassen beim Essen ein angenehm scharfes Prickeln!

### Zubereitung:

1. Zutaten für die Edamame mit Chiliöl und Knoblauchflocken bereitlegen.
2. Wasser in einen Topf füllen und zum Kochen bringen. Das „normale“ Salz hinzufügen sobald das Wasser sprudelnd kocht.
3. Nun die gefrorenen Edamame (müssen nicht vorher aufgetaut werden) in den Topf geben, Hitze auf mittlere Stufe stellen und 5 Minuten kochen. Dann den Topfinhalt durch ein Sieb abgießen (Edamame NICHT kalt abschrecken, sondern kurz im Sieb abkühlen lassen).
4. Den Knoblauch mit dem Messerrücken leicht andrücken, anschließend die Haut entfernen und fein reiben.
5. Eine mittelgroße Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Öl (noch NICHT das Chiliöl) hineingeben. Knoblauch in der heißen Pfanne kurz unter Rühren anrösten, bis die Ränder knusprig-braun werden.
6. Zu dem leicht gerösteten Knoblauch die gekochten Edamame geben und kräftig, aber kurz und unter Rühren bzw. Schwenken anbraten. Die Hitze danach abstellen.
7. Die gerösteten Edamame jetzt mit etwas Chiliöl nach Belieben würzen und kurz durch Rühren oder Schwenken verteilen.
8. Edamame in eine kleine Schale füllen und mit den Chiliflocken bestreuen. Zum Essen an einer Seite der Edamame-Schote mit den Fingern drücken und so die essbaren Bohnen herausdrücken (die Schale ist nicht zum Verzehr geeignet). Fertig – Itadakimasu!

### Zutaten:

- 200 g Edamame (tiefgekühlt)
- 500 ml Wasser
- 2 TL Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl (zum Beispiel Rapsöl)
- 1 TL Chiliöl
- 1/2 TL Chiliflocken

