



Kochen

Edamame-Cherrytomaten-Gratin

Edamame, also unreif geerntete Sojabohnen sind äusserst vielseitig: Auch als Gratin schmecken sie einfach köstlich.

EIGENSCHAFTEN


-  VEGETARISCH
-  LACTOSEFREI

ZEITAUFWAND

KOCH-/BACKZEIT	30 MIN
VORBEREITUNGSZEIT	20 MIN



ZUTATEN

 FÜR 4 PERSONEN

500 g (Dattel-)Cherrytomaten

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Teelöffel Zucker

3 Esslöffel Olivenöl (1)

500 g tiefgekühlte Edamame-Schoten oder 250 g ausgelöste

Bohnenkerne

2 Frühlingszwiebeln

0.5 Bund Oregano

2 Esslöffel Olivenöl (2)

4 Esslöffel Paniermehl

2 Esslöffel Olivenöl (3)

NÄHRWERT

Pro Portion

11 g Eiweiss

24 g Fett

23 g Kohlenhydrate

364 g kKalorien

ZUBEREITUNG

- 1 Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
- 2 Inzwischen die Cherrytomaten halbieren. In eine Gratinform geben – sie sollen eher neben- als übereinander liegen – und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die erste Portion Olivenöl (1) mit einem kleinen Löffel darüber verteilen, dann sorgfältig mischen, damit sie rundum mit Öl überzogen sind.
- 3 Die Tomaten im heissen Ofen in der Mitte etwa 20 Minuten backen, bis sie weich und leicht runzelig sind.
- 4 Inzwischen etwa 1½ Liter Salzwasser aufkochen. Die Edamame-Schoten darin 5 Minuten garen. Verwendet man ausgelöste Bohnenkerne, diese 2 Minuten blanchieren. Die Schoten oder Bohnenkerne in ein Sieb abschütten und abtropfen lassen. Edamame in der Schote auslösen.
- 5 Die Frühlingszwiebeln rüsten, weisse und hellgrüne Teile hacken, den Rest des schönen Grüns in Röllchen schneiden. Den Oregano hacken.
- 6 In einer kleinen Pfanne in der zweiten Portion Olivenöl (2) die Frühlingszwiebeln mit dem Oregano 4–5 Minuten weich dünsten. Zuletzt die Edamame untermischen und alles mit Salz sowie Pfeffer würzen.
- 7 Das Paniermehl mit der dritten Portion Olivenöl (3) mischen.
- 8 Nach 20 Minuten Backzeit die Tomaten aus dem Ofen nehmen und die Edamame darüber verteilen. Alles mit dem Paniermehl bestreuen und nochmals 10 Minuten fertig backen.