

Edamame, Popcorn & Kichererbsen



ZUBEREITUNG

Für die Edamame den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. In einem mittelgroßen Topf Wasser zum Kochen bringen und darin die Edamame 1 Minute lang blanchieren, abseihen und abschrecken. In einer Schüssel Sesamsaat und -öl sowie Salzflöcken vermischen und die Edamame darin wälzen, auf das Backblech geben und 15 Minuten im Backofen rösten. Nach dem Rösten die Schoten mit dem Zitronenabrieb vermischen und in einer Schale servieren. Zum Essen die Bohnen mit den Zähnen aus den Schalen ziehen und die Schalen entsorgen.

Für das Popcorn Pflanzenöl auf mittlere Stufe in einem Topf erhitzen und Popcornmais hineingeben. Das Ganze durchschwenken, Deckel aufsetzen und warten, bis der Mais zu Platzen beginnt. Ab und zu den geschlossenen Topf schütteln, sodass sich das Popcorn im Topf vermischt und die ungeplatzen Körner Kontakt zum Boden haben. Währenddessen in einem kleinen Topf die vegane Butter schmelzen und mit Paprikapulver, Kreuzkümmel und Salz vermengen. Sobald alle Maiskörner geplatzt sind, den Deckel absetzen, die geschmolzene Gewürz-Butter über das Popcorn gießen und alles gut vermengen. Zum Aufbewahren das Popcorn in einen luftdichten Container umfüllen, sobald es vollständig abgekühlt ist.

Für die gebackenen Kichererbsen den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Kichererbsen gut abtropfen lassen, auf das Backblech geben und 10 Minuten im vorgeheizten Backofen backen. In einer Schüssel Olivenöl und Gewürze vermischen, die vorgebackenen Kichererbsen dazugeben und alles gut vermengen. Nun die Mischung nochmals auf das Backblech geben, weitere 15 Minuten im Backofen rösten und danach mit leicht geöffneter Backofentür im Ofen auskühlen lassen.

ZUTATEN

Für die gerösteten Edamame:
300 g Edamameschoten, roh
2 TL Salzflöcken
1 EL geröstete Sesamsaat
1 EL geröstetes Sesamöl
1 Bio-Zitrone, davon der Abrieb

Für das Gewürzpopcorn:
50 g Popcornmais
2 EL Pflanzenöl
2 EL vegane Butter
1 TL Paprika rosenschärf, gemahlen
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
½ TL Salz

Für die gebackenen Kichererbsen:
400 g Kichererbsen
2 EL Olivenöl
2 TL (Madras) Currypulver
1 TL Paprika geräuchert
½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Salz

UTENSILIEN

mittelgroßer Topf mit Deckel, kleiner Topf, Seiher, mittelgroße Schüssel, Feinreibe