

# Edamole

Gesamtzeit **10 Min.**

Nährwertangaben (pro Portion):

**787 kJ / 188 kcal**

## ZUTATEN

**4 Portion(en)**

<b>2</b>	Avocados
<b>1 Becher</b>	Edamame-Bohnen
<b>155 g</b>	Edamame-Bohnen
<b>2</b>	Knoblauchzehen
<b>75 ml</b>	<u>Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack</u>
<b>0,5 Becher</b>	Zwiebeln, in Würfeln
<b>75 g</b>	Zwiebeln, in Würfeln
<b>2</b>	Tomaten
<b>0,5 TL</b>	Cayennepfeffer
<b>1</b>	Limette
	Olivenöl
	frischer Koriander

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Avocados in einer Schüssel zerdrücken. Edamame, Knoblauch, Kikkoman Ponzu Sojasauce mit Zitrone und Limettensaft in einen Mixer geben, fein pürieren (nach Bedarf Olivenöl hinzufügen) und die zerdrückten Avocados hinzugeben.

### Schritt 2

Zwiebeln, Tomaten und Cayennepfeffer untermengen.

### Schritt 3

Vor dem Servieren mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

### Schritt 4

Mit frischem Koriander, Tomaten und Edamame-Bohnen garnieren und servieren.