



Edamame Pesto

mit Mangold



Zutaten für 2 Personen:

Pesto	Die Edamame in gesalzenes, sprudelnd kochendes Wasser geben und 5 Minuten kochen. Anschließend unter kaltem Wasser abschrecken und die Bohnen aus der Schote drücken.
200 g Edamame (in der Schote)	
4 Stängel Mangold	Den Mangold waschen und die Blätter von den Stängeln trennen.
1 Knoblauchzehe	Eine Pfanne, zunächst ohne Öl erhitzen, um darin die Kürbiskerne zu rösten. Diese beiseite stellen und etwas Öl in die heiße Pfanne geben.
3 EL Kürbiskerne	Darin die Mangoldstängel blanchieren.
Salz	
Olivenöl	
2 EL Limettensaft	
Außerdem	Das Baguette (im Ofen oder Toaster leicht rösten), mit dem Pesto bestreichen, einigen Sojabohnen garnieren und genießen.
1 Baguette	