



FIT MIT VEGAN- & ROHKOST

Wakame-Algensalat mit Limette und Gurke

Der Algen-Klassiker neu erfunden! Sie essen gerne beim Japaner Sushi mit Algen-Salat? Hier finden Sie eine spannende Variation des beliebten klassischen Goma-Wakame-Algensalates – wunderbar geeignet als erfrischende Vorspeise oder Beilage! Probieren Sie diese gesunde Variante des bekannten Wakame-Algensalates – leicht, erfrischend, low-carb und voll gesunder Mineralstoffe.



Zutaten für 4 Personen

- 60 g [getrocknete Wakame Algen](#)
(mit einer Schere in feine Streifen geschnitten)
- 1 Salatgurke
- 4 EL Sesamöl
- 2 EL Limettensaft
- 4 EL Reis-Essig
- 1 EL (gehäuften) frisch geriebener Ingwer
- 1 Zehe Knoblauch (gepresst)
- ½ TL Chilipulver
- 3 EL fein gehackte Korianderblätter
- 2 EL (gehäuften) Sesam

Zubereitung

1. Die Wakame-Algen-Streifen in getrockneter Form in einer Schale mit handwarmem Wasser nur soweit auffüllen, dass die Algen knapp bedeckt sind. 20 Minuten einweichen lassen. Das Einweichwasser abgießen und die Wakame leicht ausdrücken.
2. Die ungeschälte Gurken in feinen Stäbchen schneiden. Das Sesam leicht trocken rösten.
3. Alle Zutaten, bis auf Algen, Gurken und Sesam, in einer Schüssel vermengen.
4. Die Algen und die Gurken unter die Soße heben und mit dem Sesam bestreuen. Für einen optimalen Geschmack 15 Minuten durchziehen lassen.



FIT MIT VEGAN- & ROHKOST

Reisnudelgericht mit Meeresalgen

Dieses würzige und gesunde Reisnudelgericht wird mit einem leckeren asiatischem Sesamdressing verfeinert. Mit unserer Wakame-Alge wird das Gericht noch gesünder und geschmackvoller.

Zutaten für 2 Portionen

100 g Bandreisnudeln
1 Möhre
1 Paprika
½ Zucchini
2 Hand voll Spinat
1 Hand voll Sprossen
½ Bund Koriandergrün
2 Stangen Frühlingszwiebeln
1 EL Sesamkörner
2 EL [Erdnüsse](#)

Dressing

Ca. 15 g Ingwer
1 Zehe Knoblauch
10 g [Wakame Algen](#)
2 EL [Tamari](#)
2 EL Sesamöl
1 EL Limettensaft

Zubereitung

- 1.** Die Glasnudeln nach der Packungsangabe zubereiten, dann in einem Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
- 2.** Nun wird das Dressing vorbereitet. Dafür den Ingwer und den Knoblauch klein schneiden und mit den anderen Zutaten in einem Mixer gut durchmischen.
- 3.** Bei den frischen Algen das Salz vorab gut abspülen. Jetzt können die zerkleinerten Algen in dem Dressing eingeweicht werden und nach 5 Minuten mit den Glasnudeln durchgemischt werden. Falls die Nudeln das Dressing komplett aufsaugen sollten, etwas Wasser und Öl hinzufügen.
- 4.** Jetzt kann Möhre, Paprika und die Zucchini in Streifen geschnitten werden. Die Frühlingszwiebel und den Koriander ebenfalls zerkleinern und mit dem restlichen Gemüse scharf anbraten.
- 5.** Sobald das Gemüse fertig ist, die Nudeln unter das Gemüse heben und mit Sesam und Erdnüssen anrichten. Nun ist das Gericht fertig.



FIT MIT VEGAN- & ROHKOST

Fruchtiger Salat mit Kichererbsen und Wakame-Bruschetta

Dieser fruchtige Salat mit Kichererbsen ist auch für kältere Wintertage gut geeignet. Durch die Kichererbsen nimmt der Körper viele Ballaststoffe auf und das Gemüse versorgt einen mit vielen Vitaminen. Damit der Körper in dieser Jahreszeit auch mit Kohlenhydraten versorgt ist, gibt es dazu ein leckeres Bruschetta.

Zutaten für 2 Personen

Für den Salat

3 Hände voll gemischter Salat
1 große Rispentomate
1/2 Paprika
1/2 Avocado
250 g eingelegte Kichererbsen
1/2 Schalotte
6 g [Wakame Algen](#)
1 EL [Olivenöl](#)
1 EL Balsamico Creme
1 Prise Salz
2 Prisen Pfeffer

Für das Bruschetta

4 Scheiben Brot nach Wahl
1 große Rispentomate
1/2 Schalotte
1 kleine Zehe Knoblauch
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
3 g [Wakame Algen](#)
[etwas Öl](#)

Zubereitung

- 1.** Zuerst die Kichererbsen in einer Pfanne goldbraun braten.
- 2.** Nun den Salat und das Gemüse für den Kichererbsensalat waschen und klein schneiden. Separat könnt ihr schon einmal das Dressing mit Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer anfertigen.
- 3.** Alles in einer Schüssel vermischen und das Dressing dazu geben. Zum Schluss mit den Algen für Salat dekorieren.
- 4.** Die Tomaten, Zwiebel und den Knoblauch für das Bruschetta klein schneiden und in ein extra Schüssel geben. Die Wakame Alge in getrockneter Form zerbröseln und in die Schüssel hinzugeben. Bei den frischen Algen das Salz vorab gut abspülen und

dann klein schneiden. Alles mit etwas Öl, Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen.

5. Das Brot knusprig toasten und das Gemisch darauf verteilen.