

WAKAME ALGENSALAT

Kategorie: ABENDESSEN | MITTAGESSEN | VEGETARISCH



Zutaten für 1 Portion:

- 100 g Wakame
- 2 Esslöffel Sesamöl
- 1.5 Esslöffel Reisessig
- 2 Esslöffel Sesamsamen (geschält)

ZUBEREITUNG:

Die getrockneten Algen für etwa fünf Minuten in lauwarmem Wasser einlegen. Anschließend die Algen aus dem Wasser nehmen und die Flüssigkeit herauswringen.

Aus dem Reisessig und dem Sesamöl ein Dressing herstellen.

Die Algen mit dem Dressing vermischen und kurz ziehen lassen. In der Zwischenzeit den Sesam in einer Pfanne leicht rösten und über die Algen geben.