



## WAKAME ALGENSALAT

### Zutaten

- 100 g Algen getrocknet (z.B. Wakame)
- 2 EL Sesamöl
- 1,5 EL Reisessig
- 2 EL Sesamsamen



### 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.

### Rezeptvariation

Wer mag, gibt etwas Sojasauce zu dem Salat. Zu den Algen schmecken Lachs oder Garnelen als Eiweißbeilage.

### gesund & aktiv informiert

Wer etwas für seinen Jodhaushalt tun möchte, wählt getrocknete Braunalgen (Wakame). Denn sie enthalten im Gegensatz zu Süßwasseralgen (Spirulina, Chlorella) viel Jod.

