



simply
seagreens

Gemüse aus dem Meer und mehr.



SEAGREENS SALAD MIT GLASNUDELN

SEAGREENS SALAD MIT GLASNUDELN

ZUBEREITUNG

1. Meeresalgen ca. 10Min einweichen, abtropfen lassen und trocken tupfen. In kleine Stücke schneiden.
2. Glasnudeln einweichen, evtl. kurz gar kochen, abtropfen lassen.
3. Sesam ohne Fett leicht anrösten, zur Seite stellen.
4. Knoblauch und Ingwer fein reiben, Frühlingszwiebel und Chillischote in feine Ringe schneiden. Algen dazu geben und mit Tamari und Limettensaft abschmecken.
5. Glasnudeln entweder in etwas Kokosöl knusprig braten und zu «Nestli» formen, Algensalat im Nestli anrichten – oder Nudeln und Algensalat mischen. Geröstete Sesamsamen darüber streuen.

TIPP Salat nach Belieben mit grob gehacktem Koriander oder Kresse garnieren.
Variante: den Salat in Chicorée-Schiffchen anrichten (Brüsselersalat)
Dazu passen in Butter oder Olivenöl gebratene Jakobsmuscheln, Scampi oder Fischfilets.



ZUTATEN

für 4 Personen

Je 10 g	Sea Lettuce, Dillisk, Sugar Kelp
1 EL	gerösteter Sesam weiss/schwarz
2 EL	Tamari (Sojasauce)
1 EL	Limettensaft
nach Belieben	Knoblauch und Ingwer
1 Stck	Frühlingszwiebel
1 Stck	rote Chillischote
100 g	feine Glasnudeln