

Pikanter Wakame Salat

(für 2 Personen)

Dieses Rezept lässt sich super abwandeln, anfangs mit mehr Zucchini/Gurke , später mit mehr Wakame - je nach Geschmack ☺

- 20-40 g Wakame Blätter
- 1 mittelgroße Zucchini/Gurke
- 1/2 Bio-Limette/Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- 1-1,5 EL Ingwer, fein gerieben
- 1/2 TL Ahornsirup/Reissirup/Xylit
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt/gedrückt
- Salz/Sesamsal (Gomasio)
- Pfeffer
- 1 EL Sesam, geröstet
- 1 EL Koriander, gehackt
- [evtl. Chilipulver]
- [evtl. 1 TL Tamari]

Gib die Algen in eine flache Schüssel und übergieße sie mit wenig heißem Wasser, dass sie bedeckt sind. Für ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Die Zucchini/Gurke waschen und mit der Schale in dünne Streifen schneiden (Spiralschneider, Julienne-Schneider, Sparschäler).

Für das Salat-Dressing: Wasche die Limette/Zitrone und reibe einen Teil der Schale ab. Presse den Saft aus. Vermische Öl, Saft, Essig und das Süßungsmittel. Füge etwas Zitronenschale, Knoblauch und Ingwer dazu.

Gieße die Algen ab und schneide sie in sehr schmale Längsstreifen. Mische nun die Algen- und Zucchinistreifen unter das Dressing. Wenn du es würziger magst, dann mit etwas Chilipulver und/oder Tamari abschmecken. Ansonsten einfach etwas Pfeffer und Salz oder Gomasio (Sesamsalz) zum Abschmecken verwenden.

Mind. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Evtl. nochmal nachwürzen. Nach Geschmack mit gehacktem Koriander und Sesam garnieren.

