

Algensalat mit Sesam und Chili

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 20 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

- 1200 g Wakame Algen
- 4 EL Zitronensaft
- 150 g Sesam
- 2 EL Omega 3 Öl Lein & Sanddorn mit DHA+EPA oder Omega 3 Öl Lein & Walnuss mit DHA+EPA
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zucker
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Chilischote
- 80 ml Sojasauce
- 2 EL Sesamöl
- Chili Würzöl



Zubereitung

Die frischen Wakame Algen in ein Sieb geben, gut waschen und abtropfen lassen. Algen in einer Schüssel mit Zitronensaft, Sesamöl, Omega DHA Öl, Salz, Zucker, Zucker und Pfeffer vermischen. Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten und unterrühren. Eine Chilischote in sehr feine Ringe schneiden und ebenfalls untermischen. Mit Sojasauce und zum individuellen Würzen mit Chili Würzöl servieren.