

Meeresgemüsenudeln



ZUBEREITUNG

Weichen Sie die getrockneten Wakamealgen so lange in kaltem Wasser ein, bis es saftig aussieht. Im Anschluss giessen Sie das Wasser ab, tupfen sie trocken und zerkleinern sie nach Belieben.

Waschen und schälen Sie das Gemüse und schneiden Sie es mit dem Spiralschäler oder scharfen Messer in dünne Streifen.

Geben Sie das Kokosöl in einen Wok und braten Sie das Gemüse und die Algen unter ständigem Wenden ca. 1 Min an. Danach geben Sie das Gemüse in eine Schüssel und vermengen alles mit dem Dashi (oder Gemüsebrühe), Apfelessen und Salicornsalz.

Übergiessen Sie die Reismudeln mit kochendem Wasser und lassen Sie diese weich werden. Im Anschluss giessen Sie die Nudeln durch ein Sieb und lassen Sie das restliche Wasser abtropfen.

Vermengen Sie das Gemüse mit den Reismudeln und servieren Sie das Gericht mit frischem Koriander.

Nach Belieben mit Sesamöl toppen.

ZUTATEN

für 2 Portionen

100 g	dünne Reismudeln
3	Karotten
1	Kohlrabi, klein
1 Stange	Sellerie
1 Stange	Lauch
3 EL	Kokosöl
3 EL	Wakamealgen, biologisch
4-5 EL	Dashi oder Gemüsebrühe
2L	Apfelessig
	Salicornsalz nach Belieben
1 Bund	Koriander
	Sesamöl nach Belieben

Arbeitszeit:

20 Minuten

Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk