

Goma Wakame Algensalat mit geröstetem Sesam



- **Küche:** Asiatisch, Japanisch
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 5m
- **Fertig in** 15m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '15', 'cook_time' : '5m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Dieses Rezept liegt voll im Trend - Die Zubereitung eignet sich hervorragend als Vorspeise oder als Beilage zu vielen asiatischen Gerichten

Zutaten

- 200 g frische Wakame Seealgensalat (Die Algen bekommen Sie im qualifizierten Asia-Handel oder auch online)

- 2 El Sesam
- 2 El Sesamöl
- Etwas Balsamico Bianco
- 1 El Zitronensaft oder etwas Limettensaft
- Pfeffer, etwas Zucker

Zubereitungsart

Schritt1

Die Sesamsaat in einer kleinen Stielpfanne ohne Fett goldgelb rösten.

Schritt2

Die Algen unter frischem Wasser abspülen und gut trocken laufen lassen.

Schritt3

Mit hellem Balsamico, Zitronen - oder Limonen Saft, einer kleinen Prise Zucker und frisch gemahlenem Pfeffer süß - sauer anmachen, nachschmecken.

Schritt4

Das Sesamöl - und den gerösteten Sesam unterheben.

Rezeptart: Salatrezepte **Tags:** algen, sesam

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (Kcal)50,5
- Eiweiß (g)5
- Fett (g)3,05
- KH (g)5,2
- Cholesterin (mg)0

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/goma-wakame-algensalat-mit-geroestetem-sesam/>