

# 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/>