

Barbara Rias-Bucher



... LESEPROBE ...

MEERES GEMÜSE UND ALGEN

Gesunde Lebensmittel
aus dem Ozean

man
kau!

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Barbara Rias-Bucher
Meeresgemüse und Algen – Gesunde Lebensmittel aus dem Ozean
Kompakt-Ratgeber
ISBN 978-3-86374-386-4
1. Auflage Juli 2017

Mankau Verlag GmbH
D-82418 Murnau a. Staffelsee
Im Netz: www.mankau-verlag.de
Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Redaktion: Julia Feldbaum, Augsburg
Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Germering
Cover/Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München
Layout: X-Design, München
Satz und Gestaltung: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich
Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Bildnachweis:

© **Barbara Rias-Bucher:** 4 u., 5 u., 38–39, 40, 42, 44, 50, 55, 58 u., 62 o., 75, 77, 89, 90–91, 95, 98, 101, 102/Umschlag U3, 109, 113, 117

© **Fotolia:** teelesswonder: 5, 64–65; nobmin55: 12; marilyn barbone: 14; Georgios Kollidas: 16; vladislav333222: 19; woyzcek: 24/Umschlag U2; aquaphoto: 33; pair0j: 37; Picture Partners: 46; KPS: 47, 78; nutria3000: 53; pakes: 62 u.; baibaz: 63; kim: 66/Umschlag U2; superfood: 69; Boris Ryzhkov: 70; jreika: 73, 78, 82, 85; Visionsi: 80; z10e: 86; Viktorija: 93; mallivan: 96; Comugnero Silvana: 107; A_Leim: 110; David Pimborough: 114; zi3000: 118; annapustynnikova: 121; Lukas Gajda: 123/Umschlag U3

© **Can Stock Photo:** kml: 4 o., 6–7; Shakzu: 58 o.

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

»Ich bin ein Öko-Buch!«

Das im Innenteil eingesetzte EnviroTop-Recyclingpapier wird ohne zusätzliche Bleiche, ohne optische Aufheller und ohne Strichauftrag produziert. Es besteht zu 100 % aus recyceltem Altpapier und entstammt einer CO₂-neutralen Produktion. Das Papier trägt das Umweltzeichen »Der blaue Engel«.

Hinweis für die Leser:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Vorwort

Algen sind erstaunliche Pflanzen: Darunter finden sich die längsten Organismen der Erde ebenso wie Winzlinge, die man nur unter dem Mikroskop erkennen kann. Algen reinigen die Meere, indem sie Schwermetalle binden, und wie alle Pflanzen produzieren sie Sauerstoff aus Kohlendioxid, das für uns giftig ist. Bestimmte Rotalgenarten begünstigen die Bildung von Korallenriffen und tragen so zur »Reparatur« von Umweltschäden bei, die der Mensch verursacht hat.

Algen sind seit Jahrtausenden wichtige Lebensmittel für die Bewohner von Küstenregionen und Inseln, und in Zukunft werden sie weltweit an Bedeutung für unsere Ernährung gewinnen. Denn sie enthalten hohe Mengen an Eiweiß, lebensnotwendigen Fettsäuren, Mineralstoffen und Vitaminen.

In diesem Kompakt-Ratgeber stelle ich Ihnen die essbaren Algen vor, die es als Meeresgemüse oder Nahrungsergänzungsmittel zu kaufen gibt. Ich informiere Sie über Gesundheitsaspekte, Bioaktivstoffe in Algen und über Risiken, die Sie kennen müssen. Ab Seite 66 finden Sie Rezepte für interessante Gerichte aus der östlichen und westlichen Algenküche.

Gutes Gelingen und viel Genuss mit dem Gemüse aus dem Meer wünscht Ihnen
Barbara Rias-Bucher

Inhalt

Vorwort 3

Algen-Know-how 7

Kleine Algenbiologie 8

Nahrung aus dem Meer 10

Asiens Klosterküche 11

Produktion und Ernte 12

Algen für die Industrie 13

Algen als Lebensmittel 15

Essen aus dem Ozean 17

Große und kleine Nährstoffe .. 17 Rein vegetarisch 23

Vollwertige Lebensmittel 18 Eiweiß maßvoll zuführen 25

Jod und Meeressalate 20 Wichtige Fettsäuren 27

Schadstoffe in Algen? 29

Detoxing mit Algen 29

Küchenstar Meeressalate 31

Algen und Co. kaufen 31 ... selbst ernten 32

... aufbewahren 32 ... vorbereiten 34

Zehn Tipps für Meeressalate 36

Algen-Porträts 39

Arame 40 Nori 55

Dulse 42 Laver 58

Hijiki 44 Seaweed Salad 58

Knorpeltang 46 Wakame 59

Kombu 47 Mikroalgen:

Kelp, Zuckertang 50 Agar-Agar 62

Meeresspaghetti 50 Chlorella 62

Meersalat 53 Spirulina 63

Rezepte aus Asien 65

Wakame-Suppe 66 Auberginen in Dashi 78

Miso-Suppe mit Spinat 67 Kelp-Suppe 79

Dashi mit Kurkuma 68 Mariniertes Tofu mit Salat ... 80

Arame-Suppe 70 Gemüsesalat 82

Gemüse-Tempura 71 Gemüsespieße mit Dip 84

Kombu mit Reis 72 Sushi vegan 86

Ramen mit Gemüse 74 Sushi-Reis 88

Frühlingsalat 76 Ingwertee mit Dulse 89

Rezepte aus Europa 91

Brokkolisuppe mit Chlorella 92 Hefeküchlein mit Nori 108

Hafersuppe 94 Knäckebrot mit Dulse 110

Eiersalat 96 Wakame-Frikadellen 112

Kartoffelauflauf 97 Laverbread 114

Zitronensuppe mit Reis 98 Laver-Suppe 115

Rote-Bete-Salat 100 Spaghetti mit

mit Arame 116

Seetangsalat mit Chili 102 Haricot de mer

Zucchini-Quiche

Reisnudeln mit 118

Meeressalate 103 Gedünsteter Rettich 120

Couscous mit Nori 104 Matcha-Mus 121

Gefüllte Zucchini Blüten ... 106 Gerstengras-Drink 122

Glossar 124

Nützliche Adressen 126

Register 127



Algen-Know-how



Kleine Algenbiologie

Algen zählen zu den ältesten Lebewesen unseres Planeten und machen etwa 95 Prozent der Meeresvegetation aus. Genau wie Landpflanzen gehören sie verschiedenen Gattungen an, die sich stark voneinander unterscheiden: mikroskopisch klein die einen, von gewaltigen Ausmaßen die anderen. Riesentange wie Kelp können bis zu 60 Meter Länge erreichen.

Mikroalgen bilden unter anderem mit Bakterien, Einzellern, Minikrebsen und Fischlarven das Plankton, eine frei im Meer treibende »Wolke« lebender Organismen, von der sich zum Beispiel Wale ernähren. Besteht diese Lebensgemeinschaft vorwiegend aus Mikroalgen und Cyanobakterien (Blaualgen), spricht man von Phytoplankton (→ auch Seite 27), das sowohl zur Nahrungskette von tierischen Kleinstlebewesen als auch Fischen gehört.

Zum eigentlichen Meeresgemüse zählen nur Makroalgen, die man in drei Hauptgruppen einteilt:

☉ Braunalgen (*Phaeophyceae*) enthalten ein bestimmtes Carotinoid (Fucoxanthin). Dieses orange-gelbe Pigment ergibt in Kombination mit Chlorophyll den bräunlichen Farbton. Es sind mächtige Pflanzen, zu denen auch Kelp oder Kombu zählt. Braunalgen wachsen fast ausschließlich im Salzwasser: Manche als dichte Wälder auf dem Meeresgrund; sie bilden Blasen, die mit Gas gefüllt sind,

sodass sie schwimmen oder aufrecht im Wasser stehen können. Andere, wie die Gattung Sargassum, treiben im Meer; sie haben der Sargassosee im Atlantik den Namen gegeben. Die meisten Braunalgen aber gedeihen am besten auf felsigen Küsten, und nur wenige vertragen starke Brandung.

☉ Rotalgen (*Rhodophyta*) gelten manchen Botanikern als das »rote Pflanzenreich«. Vier Pigmente bestimmen die Farbgebung, deren Menge sich nach der Lichtintensität richtet. Deshalb wechseln Rotalgen je nach Wassertiefe den Farbton: Carrageen (*Chondrus crispus*) zum Beispiel, das nahe an der Wasseroberfläche wächst, ist hellgrün. Im tiefen Wasser reichert es rotes Phycoerythrin an, weil dieses auch schwaches Licht absorbiert und so die Fotosynthese unterstützt.

☉ Grünalgen (*Chlorophyta*) gibt es in außerordentlich großer Arten- und Formenfülle von Einzellern wie Chlorella und bis zu Vielzellern wie Meersalat mit langen »Blättern« (botanisch korrekt: Thalli). Nur etwa 13 Prozent sind Meeresbewohner, die restlichen wachsen in Flüssen, Seen, im Gartenteich und im Aquarium, sogar an Steinen und Baumstämmen. Grünalgen gleichen Landpflanzen: Vorherrschendes Pigment ist das Blattgrün Chlorophyll, und die durch Fotosynthese gewonnene Energie wird in Form von Kohlenhydraten gespeichert.

Nahrung aus dem Meer

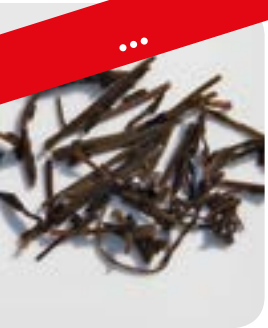
Essbare Algen als Grundnahrungsmittel nutzen die Menschen in China, Polynesien, auf Hawaii und in den Inselregionen des Fernen Ostens vermutlich schon seit etwa 10.000 Jahren. Ostasiens lange Küsten mit ungeheurer reichhaltiger und vielfältiger Meeresflora sicherten die kostenlose Versorgung mit diesen proteinreichen Pflanzen, die wesentliche Mineralstoffe und Vitamine enthielten und wenig Fett, doch wertvolle Fettsäuren. Auch in Europa waren Algen immer traditionelles Lebensmittel für Küstenbewohner: Laitue de mer (Meersalat) und Haricot de mer (Meeresspaghetti) in Nordfrankreich, Laver (Nori) und Kelp (Kombu), Carrageen (Irish Moos) und Dabberlocks (Wakame) in Irland, Wales und Schottland. So war getrocknete Dulse nahrhafter Snack für irische Fischer und schottische Highlander; Archäologen zufolge gehörte Dulse bereits vor der Zeitenwende zur alltäglichen Nahrung der Küstenbewohner der britischen Inseln. Das traditionelle irische Sodabrot kann Dulse enthalten, und auch Carrageen wurde zu Brot verarbeitet. Laverbread (→ Seite 114) dagegen hat nichts mit Brot zu tun, sondern ist ein spinatähnliches Püree aus Nori. Es wird entweder zu Lamm serviert oder mit Haferflocken vermischt wie Frikadellen in Speckfett gebraten; die Rezepte finden Sie auf Seite 66 ff. Haricot de mer, in Butter geschwenkt, ist in England und Frankreich Beilage zu Fisch und Meeresfrüchten. In frischer

Laitue de mer werden Jakobsmuscheln gewickelt und als Spießchen mit Tomaten gebraten.

Doch während im Westen Algen seit jeher mehr dazu beitrugen, das knappe Nahrungsangebot aufzustocken, und folglich als Lebensmittel der kleinen Leute galten, die sich Fisch nicht leisten konnten, schätzte man im Fernen Osten die Pflanzen aus dem Meer schon immer sehr: Algen waren fester Bestandteil der edlen Teezeremonie: Mit Agar-Agar (japanisch: tengusa) – »himmlisches Gras« – werden zum Beispiel süße Gelees zubereitet, die zu Matcha-Tee passen.

Asiens Klosterküche

Die vegetarische Shojin-Küche, von Zen-Mönchen entwickelt, ist Ausdruck des Strebens nach Harmonie. Kein Tier wird dafür getötet, der Koch arbeitet höchst konzentriert im Einklang mit der Natur, die ihm alle Schätze des Pflanzenreichs zur Verfügung stellt, die im Wasser und in der Erde wachsen. Man verwendet keinerlei Fertiggerichte oder Saucen, die heutzutage auch in Japan das alltägliche Kochen so erleichtern. Grundlage für Suppen und Saucen der Klosterküche ist selbst gekochter Fond aus Kombu, und, um der Reinheit willen, wird diese Dashi (→ Seite 67) nur schwach gewürzt. Aus der Edo-Zeit (1603–1868) stammt ein Kochbuch, das Rezepte für 21 unterschiedliche Algenarten enthält – Zeichen dafür, dass Meeresgemüse auch in der bürgerlichen Küche so wichtig war wie Gartengemüse.



Arame (*Eisenia bicyclis*)

*Braunalge mit mildem Aroma,
zart bis knackig im Biss*

Arame, auch Meereseiche oder See-Eiche genannt, wächst wild auf felsigem Untergrund wenige Meter unter der Wasseroberfläche; sie gedeiht am besten in der japanischen See und an der südamerikanischen Pazifikküste. Die ovalen, dünnen

und fast durchsichtigen Thalli sind lederartig zäh und erinnern entfernt an Eichenblätter – allerdings von gewaltigen Ausmaßen: bis zu 30 Zentimeter lang und 3 bis 4 Zentimeter breit. Man erntet die jungen Pflanzen im Frühling und kocht sie in etwa sieben Stunden weich. Nach dem Trocknen in der Sonne werden sie in feine Streifen geschnitten.

Charakteristik:

- ☉ Aussehen: getrocknet Knäuel schwarzgrüner Fäden, etwas dünner als Hijiki (→ Seite 44f.), eingeweicht schmale, schwarzbraune Streifen
- ☉ Geschmack: leicht süß und angenehm mild, nach Meer und sanft nach Fisch

Verwendung:

- ☉ Getrocknet: gegart; die Garzeit ist lang und beträgt 30 bis 40 Minuten.
- ☉ Frische Arame gibt es bei uns nicht zu kaufen.

Gesundheitswert:

Arame enthält besonders viele Kohlenhydrate, darunter Laminarin, ein Polysaccharid, das der Alge als Energiespeicher dient und bei Tieren das Immunsystem stimuliert. In der Humanmedizin wird Laminarin bei nervösen Schlafstörungen eingesetzt. Die Mikronährstoffe Lignane schützen vermutlich vor hormonbezogenen Krebsarten wie Brustkrebs und Prostatakrebs; als Phytoöstrogene stärken sie generell das Immunsystem. Vitamin E gilt als Anti-Aging-Vitamin, weil es die kognitiven Fähigkeiten im Alter erhält: Eine Studie des Rush University Medical Centers in Chicago belegt die Verjüngung der Gedächtnisleistung um ganze fünf Jahre. Der Jodgehalt ist mit 6000 bis 8000 µg pro 10 g getrocknete Arame sehr hoch.

Typische Gerichte:

- ☉ In Japan: mit Möhren und Tofu sautieren
- ☉ Makrobiotisch: kochen, mit gegarten grünen Erbsen, geraspelten Möhren, sautierten Sojabohnenkeimlingen, Reisessig, Sesamöl und geröstetem Sesam als Salat
- ☉ Naturküche: halb gar kochen, mit Shoyu (→ Seite 124), Reisessig und Mirin würzen und kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist, mit sautierten Shiitake-Pilzen mischen

Rezepte:

Arame-Suppe (→ Seite 70), Gemüsespieße mit Dip (→ Seite 84), Zucchini-Quiche mit Arame (→ Seite 118).

Tipp: Arame schmeckt viel milder als anderes Meeresgemüse und eignet sich deshalb besonders für eine erste Kostprobe. Es passt gut zu allen fernöstlichen Gewürzen, zu Lauchzwiebeln, Knoblauch, Spinat und Chinakohl. Und ein Schuss Reissig oder Mirin im Kochwasser macht Arame noch aromatischer und zarter.



Dulse (*Palmaria palmata*)

Rotalge mit würzigem Geschmack, fest im Biss

Dulse gehört zu den wenigen Meeresgemüsen, die seit langer Zeit auch in Nord- und Westeuropa gegessen werden. Die Algen wachsen in den felsigen Küstengewässern von Atlantik und Pazifik als rötliche Büschel mit 15 bis 30 Zentimeter langen Thalli.

Obwohl es noch Wildbestände gibt, wird Dulse heutzutage vorwiegend kultiviert: vor der bretonischen Küste, in Schottland, Irland, Norwegen, Island, an der Ostküste Kanadas und inzwischen auch in Deutschland.

Charakteristik:

- ☉ Aussehen: frisch ähnlich wie blanchierter Rotkohl, allerdings eher transparent, getrocknet rötlich-braun
- ☉ Geschmack und Konsistenz: frisch mild und würzig, getrocknet mehr oder weniger salzig, gebraten leicht nach Speck

Verwendung:

- ☉ Frisch: blanchiert und/oder gegart
- ☉ Getrocknet: eingeweicht und gegart
- ☉ Pulver: zum Würzen

Gesundheitswert:

Dulse ist fettarm und moderat im Proteingehalt, doch sehr reich an Mikronährstoffen, vor allem an Carotin für gutes Sehen und Vitamin C fürs intakte Immunsystem. Riboflavin spielt als Baustein von Koenzymen eine Rolle für den Stoffwechsel. Der Jodgehalt ist mit etwa 500 µg Jod pro 10 Gramm getrocknete Dulse moderat.

Besonderheit:

Fachgerecht getrocknete und gelagerte Dulse ist nach dem Einweichen schön zart im Biss, während sich das frische Meeresgemüse angeblich recht zäh kauen lässt. Meine irischen Freunde haben das nicht bestätigt; sie mischen auch frisch gesammelte, rohe Dulse unters Kartoffelpüree.

Typische Gerichte:

- ☉ Frankreich: blanchieren, in Butter schwenken und zu Fisch servieren
- ☉ Großbritannien: Kartoffeln kochen und zu Püree zerdrücken, getrocknete Dulse in Olivenöl rösten, bis sie gelblich grün und knusprig ist, das Püree damit mischen und zu pochiertem Fisch servieren

...weiter Tofu mit Salat

Zutaten für 4 Portionen

Für den Tofu:

- 1 Stück frischer Ingwer
- 125 ml Sojasauce
- 4 EL Mirin
- 1 EL brauner Zucker
- 250 g Tofu
- 3 EL Öl

Für den Salat:

- 3 Handvoll Salatblätter
- 1 kleiner Kohlrabi
- 3 Radieschen
- 2 große oder 4 kleine geröstete Noriblätter
- 1 Handvoll Zuckerschoten und Dicke Bohnenkerne

- 1 Den Ingwer schälen, ganz fein zerkleinern, mit Sojasauce, Mirin und Zucker verrühren. Den Tofu in Scheiben schneiden, mit dieser Marinade übergießen und zugedeckt etwa 2 Stunden kühlen.
- 2 Die Salatblätter mundgerecht zerkleinern. Den Kohlrabi schälen und fein hobeln, die Radieschen in dünne Scheiben, die Noriblätter in Streifen schneiden. Alle diese Zutaten auf Portionstellern verteilen.
- 3 Zuckerschoten und Bohnenkerne waschen und in einer großen Pfanne mit dem heißen Öl kurz braten, dann auf die Portionsteller geben.
- 4 Tofu etwa 5 Minuten braten, dabei 1-mal wenden und die Marinade zugeben. Dann auf dem Salat anrichten und mit der Marinade aus der Pfanne beträufeln.



Gemüsesalat

Zutaten für 4 Portionen

2 große eingelegte Umeboshi-Pflaumen (→ Glossar, Seite 124f.)	1 Minigurke
6 EL Reissessig	2 Möhren
1 EL Zucker	1 kleine rote Zwiebel
6 EL Sesamöl	1 walnussgroßes Stück frischer Ingwer
1 EL Seaweed Salad (etwa 4 g)	1 Tomate
Etwa 300 g weißer Rettich	Salz nach Belieben

- 1 Die Umeboshi-Pflaumen fein hacken und mit Essig, Zucker und Öl in einer Schüssel mischen. Den Seaweed Salad zugeben und untermischen.
- 2 Rettich, Gurke, Möhren, Zwiebel und Ingwer schälen und zuerst in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Die Tomate waschen und würfeln.
- 3 Alle diese Zutaten in die Schüssel geben, den Salat mischen, mit Salz abschmecken und auf Portionstellern anrichten. Am besten mit frisch gekochtem, heißem Reis servieren.

- Frische Shisoblätter (→ Tipp rechte Seite) bekommen Sie in Asienläden, Samen zum Eigenanbau gibt es im Gartencenter oder über Onlineversand.



TIPP

Als Würze für den Salat passt grünes Shiso, auch Perilla genannt, das mit Minze und Basilikum verwandt ist. Es schmeckt wie eine Mischung aus Minze, Anis und Zitrone. Rotes Shiso erinnert an Zimt und Koriander und wird vor allem für Gemüse-Pickles und Süßigkeiten verwendet.

... Meersalat mit Chili

Zutaten für 4 Portionen

2 Handvoll frischer Laitue de mer oder 1 EL getrocknete Wakame	1 große Messerspitze Chiliflocken
4 Handvoll beliebige gemischte Salat- und Kräuterblätter	1 EL weiße Sesamkörner
	3–4 EL Zitronensaft
	4 EL Olivenöl
	Salz nach Belieben

1 Meersalat oder Wakame vorbereiten (→ Seite 34 f.) und zerkleinern. Den Salat und die Kräuter waschen, trockentupfen und mundgerecht zerkleinern.

2 Diese vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel mit Chili, Sesam, Zitronensaft und Öl mischen, mit Salz abschmecken und vor dem Servieren noch 10 Minuten ziehen lassen.



Reisnudeln mit Meeressgemüse

Zutaten für 4 Portionen

2 EL getrocknete Wakame oder Kelpflocken (etwa 9 g)	3 EL Öl
1 kleiner Kohlrabi	4–5 EL Gemüsebrühe
2 Möhren	2 EL Apfelessig
2 Stangen Sellerie	Salz nach Belieben
	100 g dünne Reisnudeln

1 Wakame oder Kelp vorbereiten (→ Seite 34 f.), gegebenenfalls zerkleinern und gut trockentupfen. Den Kohlrabi und die Möhren schälen und mit einem Spiralschneider in »Nudeln« oder mit einem Messer in Stifte schneiden. Die Selleriestangen waschen und der Länge nach in Streifen schneiden.

2 Das Öl im Wok erhitzen, Gemüse und Wakame oder Kelp darin unter Wenden etwa 1 Minute braten, dann in einer Schüssel mit Brühe, Essig und Salz mischen.

3 Die Reisnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und weich werden lassen. Auf ein Sieb abgießen und mit dem Gemüse mischen.

TIPP

Die fruchtige Säure von Apfelessig passt gut zu Meeressgemüse und ein paar Löffel Brühe machen Salate mit Reisnudeln schön saftig.

Couscous mit Nori

Zutaten für 4 Portionen

300 g Instant-Couscous	3–4 Frühlingszwiebeln
2–3 geröstete Noriblätter	Saft von 1 Zitrone
600 ml Wasser	1 Messerspitze Chiliflocken
1 kleine Salatgurke oder 2 Minigurken	2 EL Olivenöl
2 Tomaten	Salz nach Belieben

1 Das Couscous in eine Schüssel geben, die Noriblätter in Stücke zupfen und zufügen. Das kochende Wasser darübergießen und alles zugedeckt etwa 5 Minuten quellen lassen, bis das Couscous weich, aber noch körnig ist.

2 Die Gurke und die Tomaten waschen, abtrocknen und klein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit den saftigen grünen Blättern schräg in Scheibchen schneiden.

3 Alle diese Zutaten in die Salatschüssel geben, Couscous mit Nori, den ausgepressten Zitronensaft, Chiliflocken und das Öl hinzufügen. Couscous mit einer Gabel mischen und mit Salz abschmecken.



TIPP

Ein Imbissalat, der sich gut zum Mitnehmen ins Büro eignet. Servieren Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de. Servieren Sie zu gebratenem Fisch hervorragend zusammen.