



Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 20 Personen

Wakame Salat

Wakame Salat

20 g Lien Ying Bio Wakame Algen

1 Esslöffel Lien Ying Bio Gerösteter Sesam

2 Teelöffel Lien Ying Sesam Öl geröstet

1 Esslöffel Lien Ying Shoyu Sojasauce

1 Esslöffel Lien Ying Reis Essig

1 Teelöffel Zucker

1 Teelöffel Chiliflocken (optional)

1 Teelöffel geriebener Ingwer (optional)

Wakame Salat

1. Wakame unter fließendem Wasser waschen, 5 min. in kaltem Wasser einweichen. Einweichwasser abgießen und in einen Topf mit frischem Wasser geben. 2 min darin garen. Danach mit kaltem Wasser abschrecken.

In einer kleinen Schüssel Sesamöl, Sojasauce, Reissessig, Zucker, optional geriebenen Ingwer und Chiliflocken gut verrühren.

Die abgetropften Algen mit dem Dressing vermischen.
Gerösteten Sesam unterheben.

Den Salat ca. 10–15 min. im Kühlschrank durchziehen lassen. Vor dem Servieren evtl. mit extra Sesam garnieren.