



Nori



Passepierre



Wakame



Arame

Neptuns Ernte

Die Gemüse aus den grössten Gärten der Welt, den Ozeanen, sind traditionell feste Bestandteile der ostasiatischen Küche. Doch Algen passen auch hervorragend in europäische Speisen.

Text: Nicole Rüschi | Rezepte: Bruno Fanetti | Fotos: Daniel Aeschlimann

Sushi-Liebhaber kennen die dunkelgrünen Nori-Blätter bestens. Doch mit Algen lassen sich noch andere interessante Speisen einfach zubereiten. Das Gemüse aus Neptuns Gärten gibt es bei uns vorwiegend getrocknet zu kaufen. Das Rührei erhält durch Wakame-Streifen eine feine, maritime Note. Den Bruschette mit getrockneten Tomaten verleihen Flocken der Nori-Alge als feine Streuwürze ein exotisches Aroma. Und die knackigen Passepierres geben den Spaghetti einen frischen, salzigen Meerestout.

Algen wachsen in fast allen Ozeanen der Welt, geerntet werden sie hauptsächlich in Asien. Dort sind sie seit Jahrtausenden geschätzt als vielseitiges Nahrungs- und Heilmittel. Im britischen Wales gilt Laver Bread, das schwarze Brot aus dem Meer, aus Seetang und Haferflocken schon lange als Delikatesse. Algen enthalten wenig Fett und sind reich an Eiweiss, Nahrungsfasern und vor allem an Jod, von dem beim Einweichen ein Teil ins Wasser ausgeschwemmt wird. Da zu viel Jod schädlich sein kann, sollte man das Einweichwasser nicht zum Kochen verwenden, sondern weggiessen. Als Nahrungsmittel taugen nur wenige der Zehntausenden Algenarten. Vier der wichtigsten und verbreitetsten Sorten sind:

Wakame

Die Braunalge verleiht Salaten und Gemüsegerichten einen würzigen Hauch von Meer und gibt der Miso-Suppe ihr kräftiges Aroma. Wakame-Algen kann man sowohl frisch als auch getrocknet verwenden. Beim Einweichen quillt die Alge um ein Mehrfaches auf.

Nori

Diese Rotalge wird in Lagen gepresst, getrocknet, geröstet und hält die Sushi-Häppchen zusammen. Zart-würzig im

Geschmack, verwendet man die papierartigen Nori-Blätter auch zerbröseln – oder gleich in Flockenform gekauft – als Würze für Suppen, Salat, Fisch und Nudelgerichte. Nori muss man als einzige Alge vor dem Verzehr nicht einweichen.

Passepierre

Dieser Meeresspargel, auch Salicorn oder Queller genannt, wird in der Algenküche oft verwendet. Botanisch gesehen ist Passepierre jedoch keine Alge. Die frische Pflanze aus dem Watt wird roh gegessen oder blanchiert und besticht mit ihrem feinen salzigen Meerestout. Sie mundet als Salat, zu Pasta, Reis oder in Butter geschwenkt zu Fischgerichten.

Arame

Statt nach Meer schmeckt die braune Arame-Alge mild und leicht süsslich. Erhältlich ist sie in dünne Fäden geschnitten, und sie eignet sich für Suppen, Eintöpfe, Gemüse und Salat.

Algen-Probierset zum Bestellen

Die Saisonküche bietet ihren Leserinnen und Lesern exklusiv ein Algen-Probierset an. Es enthält Nori-Flocken, Wakame und Arame und kann für Fr. 9.30 zuzüglich Fr. 2.- Versandkostenanteil mit der Karte hinten im Heft bestellt werden oder unter www.saison.ch » shop.





Spaghetti mit Passepierres und gebratenen Riesencrevetten

Hauptgericht für 4 Personen

- 160 g frische Passepierres (Salicorn)
- 100 g Cherrytomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Peperoncino
- 320 g Spaghetti
- 600 g Riesencrevetten Tail-on
- 3 EL Olivenöl
- 1 dl Weisswein
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Limettensaft
- 2 Zweige glattblättrige Petersilie

1. Passepierres am Ansatz frisch anschneiden. Braune Stellen wegschneiden. Gut waschen. In Salzwasser 10 Sekunden blanchieren. Sofort in Eiswasser abkühlen. Tomaten halbieren, Knoblauch hacken. Peperoncino halbieren, entkernen und fein schneiden.

2. Inzwischen Spaghetti in Salzwasser bissfest garen. Abgiessen und gut abtropfen lassen. Crevetten kalt abspülen, trockentupfen. Im Öl 2–3 Minuten anbraten. Herausheben und warm halten. Knoblauch und Peperoncino im Bratsatz andünsten. Passepierres und Tomaten beigegeben. Mitdünsten, bis alles gut heiss ist. Mit Wein ablöschen. Crevetten dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Spaghetti mit den Passepierres und Crevetten mischen. Mit Limettensaft und Salz abschmecken. Petersilienblättchen darüber zupfen.

TIPP Passepierres erhalten Sie regional in grösseren Migros-Filialen oder im Delikatessgeschäft (teilweise nur auf Vorbestellung).

Zubereitung 45 Minuten

Pro Person ca. 50 g Eiweiss, 18 g Fett, 65 g Kohlenhydrate, 2850 kJ/670 kcal
CODE 0621

Sommersalat mit Arame-Algen und Passepierres an Zitronen-Dressing

Vorspeise für 4 Personen

- ca. 2 TL getrocknete Arame-Algen
- 70 g frische Passepierres (Salicorn)
- 1 Nektarine
- 200 g Sommerblattsalat

Dressing:

- 1 Zitrone
- 2 EL grobkörniger Senf
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Crème fraîche
- Salz, Pfeffer

1. Arame-Algen mit kaltem Wasser bedeckt 1 Stunde einweichen.

2. Arame-Algen in frischem Wasser aufkochen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis sie eine bissfeste Konsistenz haben. Abgiessen, beiseite stellen. Passepierres am Ansatz frisch anschnei-

den. Braune Stellen wegschneiden. Gut waschen. In kochendem Salzwasser 10 Sekunden blanchieren. Sofort in Eiswasser abkühlen.

3. Für das Dressing Zitrone auspressen. Mit den restlichen Zutaten verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nektarine in Scheiben schneiden. Mit Arame, Passepierres, Blattsalat und dem Dressing mischen. Sofort servieren.

TIPP Passepierres erhalten Sie regional in grösseren Migros-Filialen oder im Delikatessgeschäft (teilweise nur auf Vorbestellung). Arame-Algen gibts im Delikatessgeschäft oder unter www.selemente-versand.ch.

Zubereitung ca. 15 Minuten + 1 Stunde einweichen

Pro Person ca. 4 g Eiweiss, 8 g Fett, 17 g Kohlenhydrate, 550 kJ/130 kcal
CODE 0620