

Von uns: frisch, natürlich, ehrlich

ATTLER MARKT

Stiftung
Attl
Inntal-Werkstätten



Gurken- Algen-Salat

Mit Zutaten aus
Attler Markt und Gärtnerei
Für 4 Personen:

2 Salatgurken, 20 g Algen,
1 Bio-Limette, 3 EL Zucker, Salz,
3 EL Sojasauce, 2 EL Reissessig,
2 TL Sesamöl, 3 EL weißer Sesam,
1 EL schwarzer Sesam, 2 TL Koriandersamen,
Chilipulver

Mit dem feinen Asiadressing harmonisieren Algen und Gurken – volle Nährstoffpower

Gurken halbieren und vierteln, Kerne entfernen und in dünne Streifen schneiden, salzen und 10 Minuten ruhen lassen. Algen mit reichlich warmem Wasser übergießen und 5 Minuten quellen lassen. Die Schale der Limette abreiben und auf einem Küchenpapier trocknen lassen. 1 EL Limettensaft, 2 ½ EL Zucker, Sojasauce und Reissessig verrühren. Dressing wahlweise mit Chili, Pfeffer und Sesamöl verfeinern, anschließend die Gurken und die Algen mit dem Dressing vermischen und 30 Minuten ziehen lassen. Für das Topping Sesam und Koriandersamen ohne Fett rösten und im Mörser klein mahlen. ½ TL Zucker, 2 Prisen Salz und die Limettenschale hinzufügen und durchmischen. Wahlweise noch Chili hinzufügen und auf dem Teller über den Salat geben.

www.attler-markt.de

Von uns: frisch, natürlich, ehrlich

ATTLER MARKT



Algen:

Powerpakete aus dem Meer

Speisealgen sind in der asiatischen Küche weit verbreitet und bei uns in erster Linie als Bestandteil von Sushi bekannt. Dabei gibt es viele verschiedene Arten wie Nori oder Wakame – mit unterschiedlichem Aussehen und jeweils eigenem Geschmack. Allen gemeinsam ist, dass sie reich an Omega-3-Fettsäuren sind. Diesen Bedarf liefern sonst vor allem Meeresfische – Algen bieten eine ideale Alternative zu ihnen. Außerdem sind die Powerpakete aus dem Meer nahezu kalorienfrei und enthalten Jod, Ballaststoffe und viele Vitamine.

Für Sie geöffnet:

Dienstag - Freitag:

9 - 18 Uhr

Samstag:

9 - 13 Uhr

Montag: Ruhetag

Attel an der B15 • Tel.: 08071 102-129

Mail: attler-markt@stiftung.attl.de

www.attler-markt.de • www.stiftung.attl.de

