

Anne Brunner

Meeres Gemüse

Nährstoffreiche Gerichte aus der Algenküche

**Protein-
Power &
natürliches
Jod**



HANS-NIETSCH-VERLAG



Anne Brunner

Meeres gemüse

Nährstoffreiche Gerichte aus der Algenküche

Aus dem Französischen von Regine Schmidt

HANS-NIETSCH-VERLAG

Inhalt

Speisealgen – Eine Entdeckung

Mit Algen kochen	8
Kann man Algen wirklich essen?	8
Sind Algen nun eher Gemüse oder Gewürzkraut?	8
Schon heute: Nützliche Helfer in der Küche	9
Was Sie über Speisealgen wissen müssen	9
<i>Algen als Lebensmittel</i>	9
<i>Algen – Das Nährstoffwunder aus dem Meer</i>	11

Die Porträts der Speisealgen **12**

Grünalgen	12
Braunalgen	13
Rotalgen	16

Woher kommen unsere Speisealgen? **18**

Wie wird Meeresgemüse angebaut?	18
Wie wird Meeresgemüse geerntet?	18
Stellen Algen eine unerschöpfliche Lebensmittel-Ressource dar?	19
„Bio-Algen“ – Was bedeutet das eigentlich?	20

Speisealgen rund um den Globus **21**

Algen – Ein Nahrungsmittel mit Tradition ...	21
Algen – Verborgene Zutaten in unseren Nahrungsmitteln	23

Rezepte aus der Algenküche ...

... mit frischen Algen **26**

Ein paar Hinweise vorab	26
Und nun zu den Rezepten	27
<i>Taboulé mit Meersalat</i>	28
<i>Miso-Suppe mit Wakame</i>	30
<i>Schiffchen mit Algen-Kapern-Tatar</i>	32
<i>Wakame mariniert mit Limette und Kokosmilch</i>	34
<i>Würzige Kombu-Röllchen</i>	36
<i>Gebackene Tofusteaks mit Getreide-Duett</i>	38
<i>Knackiger Salat mit Meeresspaghetti</i>	40
<i>Kartoffelsalat mit Meeresspaghetti</i>	42

... mit getrockneten Algen	44
Ein paar Hinweise vorab	44
Und nun zu den Rezepten	45
<i>Hijiki aus dem Wok</i>	46
<i>Kartoffeln mit Meeresspaghetti-Paste</i>	48
<i>Zucchini-Dulce-Salat mit Honigessig</i>	48
<i>Frittierte Gemüse-Algen-Sticks</i>	50
<i>Reis-Spaghetti im Frühling</i>	52
Nori-Blätter	
<i>Maki-Sushi mit Grapefruit</i>	54
<i>Blätterteig-Gebäck – japanisch angehaucht</i>	56
<i>Butternut-Risotto mit geröstetem Nori</i>	58
Algenflocken	
<i>Algentatar mit säuerlich-frischer Note</i>	60
<i>Gesalzenes Nori-Popcorn</i>	62
<i>Weißkohl-Radieschen-Salat mit Aonori-Dressing</i>	62
<i>Gebackenes Kartoffelpüree mit Dulce</i>	64
<i>Fougasse mit Algen, Knoblauch und Kapern</i>	66
<i>Nori-Soufflé</i>	68
Agar-Agar	
<i>Vanille-Flan</i>	70
<i>Herbstliche Gemüseterrine</i>	72
<i>Löwenzahn-Zitronen-Gelee</i>	74
<i>Charlotte aus Honigkuchen mit Birnen-Quark-Creme</i>	76
Verzeichnis der Rezepte nach Algenarten	78
Bezugsquellen	79



Speisealgen – Eine Entdeckung

Mit Algen kochen

Kann man Algen wirklich essen?

In Mitteleuropa sind Speisealgen bisher hauptsächlich für Anhänger der asiatischen Küche und für Besucher von Sushi-Bars interessant. Den meisten von uns begegnen sie auf dem täglichen Speiseplan jedoch nicht, und einige wissen nicht einmal, dass man Meeresalgen essen kann.

Deshalb möchte ich Sie in *Meeresgemüse – Nährstoffreiche Gerichte aus der Algenküche* einladen, diese erstaunlichen Lebensmittel mit mir gemeinsam zu entdecken! Die Gerichte zuzubereiten, deren Rezepte Sie in meinem Buch finden, wird Ihnen sicherlich Spaß machen. Ob Sie sich dem Thema „Algenküche“ zunächst erst einmal vorsichtig nähern wollen oder ob Sie bereits ein erklärter Freund von Meeresgemüse sind, das spielt keine Rolle. Lassen Sie sich einfach überraschen, denn unsere gemeinsame Reise durch dieses für die meisten von Ihnen bislang weitgehend unbekanntes Terrain wird

- Ihre Neugier auf die noch wenig bekannten Nahrungsmittel wecken, und Sie werden viele Informationen über ihre Herkunft, die in ihnen enthaltenen Makro- und Mikro-nährstoffe, über Erntemethoden und Verarbeitung bekommen;
- Ihnen zeigen, inwiefern Algen Ihre Mineralstoffzufuhr – Jod, Magnesium, Eisen ... – sichern und Sie das Meeresaroma genießen lassen, ohne dass dadurch die dramatische Situation vieler Fischarten aufgrund der Überfischung der Weltmeere verschlimmert wird;
- Sie damit vertraut machen, wie Sie Meeresgemüse auf ganz unterschiedliche Weise – roh oder gekocht, frisch oder getrocknet – in der Küche verwenden können, sodass Sie den Geschmack jeder einzelnen Algensorte als Inspirationsquelle für abwechslungsreiche Gerichte schätzen lernen.

Sind Algen nun eher Gemüse oder Gewürzkraut?

Um ein noch unbekanntes Nahrungsmittel kennenzulernen, das sich so grundlegend von den für uns üblichen unterscheidet, mag zunächst ein Vergleich mit vertrauten Lebensmitteln hilfreich sein. Am naheliegendsten ist dabei der Vergleich mit unserem Landgemüse, denn auch bei Algen handelt es sich um Pflanzen, die in unterschiedlicher Zubereitungsform als Teil eines Gerichts auf unseren Teller kommen. Sind denn Algen einfach eine Art Gemüse? – Ganz so einfach ist es nicht, denn Algen haben einen so intensiven Geschmack, dass man sie in deutlich geringeren Mengen verwendet als Gemüse. Schon ein einziger Löffel Algen verändert den Geschmack eines Gerichts so deutlich wie sonst nur ein Gewürzkraut. Ihr maritimes Aroma erinnert an die jodhaltige Luft am Meer, den Geschmack von Fisch oder Meeresfrüchten.