

Anne Brunner

# Meeres gemüse

Nährstoffreiche Gerichte aus der Algenküche

Aus dem Französischen von Regine Schmidt

**HANS-NIETSCH-VERLAG**

# Inhalt

## Speisealgen – Eine Entdeckung

<b>Mit Algen kochen</b>	<b>8</b>
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

<b>... mit getrockneten Algen</b>	<b>44</b>
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
<b>Nori-Blätter</b>	
<i>Maki-Sushi mit Grapefruit</i>	54
<i>Blätterteig-Gebäck – japanisch angehaucht</i>	56
<i>Butternut-Risotto mit geröstetem Nori</i>	58
<b>Algenflocken</b>	
<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
<b>Agar-Agar</b>	
<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.

## Schon heute: Nützliche Helfer in der Küche

Tatsächlich ist es so, dass wir bereits jetzt, ohne es zu wissen, Algen zu uns nehmen – allerdings in sehr geringen Mengen –, denn manche Algenarten verfügen über außergewöhnliche Eigenschaften, die sich die Lebensmittelindustrie längst zunutze gemacht hat. Braunalgen z. B. können einen bestimmten Geschmack sehr wirkungsvoll intensivieren. Selbst in winzigen Mengen verleihen sie einem Gericht deutlich mehr Würze, so dass die sonst verwendete Salzmenge erheblich reduziert werden kann. Außerdem beschleunigen sie den Kochvorgang, was vor allem bei der Zubereitung von Hülsenfrüchten und manchen Getreidesorten hilfreich ist. Und Agar-Agar, ein aus Rotalgen gewonnenes Pulver, wird beispielsweise bei der Zubereitung von Marmeladen als Geliermittel verwendet. Es ist leicht zu handhaben und ersetzt als rein pflanzliches Produkt perfekt die tierische Gelatine.

## Was Sie über Speisealgen wissen müssen

Makroalgen werden seit Jahrtausenden als Nahrungsmittel geschätzt, zunächst vor allem in den Ländern Ostasiens, mittlerweile aber auch in den westlichen Küstenstaaten. Einige der vielen Tausend verschiedenen Arten sind für den Verzehr besonders geeignet und können sehr unterschiedlich zubereitet werden: Sie schmecken gekocht, gebraten, geröstet, gedämpft, eingelegt ... einfach wundervoll!

### Algen als Lebensmittel

**Wenn Sie Algen kaufen, finden Sie auf der Verpackung Angaben zu Jodgehalt und Zubereitung. Bitte beachten Sie die Herstellerempfehlungen unbedingt, denn der hohe und selbst bei der gleichen Algenart schwankende Jodgehalt, aber auch der Arsengehalt mancher Braunalgen müssen bei der Menge der verwendeten Algen berücksichtigt werden.**

Deutschland ist ein Jodmangelgebiet, in dem die Aufnahme von mehr als 0,5 Milligramm Jod pro Tag (bei einem Erwachsenen) als riskant gilt. Deshalb dürfen Algen mit einem Gehalt von über 20 Milligramm Jod pro Kilogramm nur mit Warnhinweis verkauft werden.

Andererseits schwören nicht wenige Menschen auf die gesundheitlichen Vorzüge des Meeresgemüses. Denn gerade ihr hoher Gehalt an Mikronährstoffen, der meist deutlich

## Wichtige Hinweise

- Wenn nicht anders angegeben, sind die **Mengenangaben bei den Rezepten für 4 Personen** bemessen.
- Um besonders leckere, gesunde und aromatische Speisen zuzubereiten, sollten Sie alle Zutaten frisch, saisonal, aus regionalem Anbau und in Bio-Qualität einkaufen! Verwenden Sie möglichst nur kalt gepresste Pflanzenöle.
- Falls Sie Meeresgemüse gerade erst für sich entdecken, empfehlen sich insbesondere die Rezepte mit dem Button „Für Einsteiger“. Sie sind leicht zuzubereiten und bilden eine gute Grundlage, um anschließend zu improvisieren.



über dem von Landpflanzen liegt, lässt sie zum Gesundbrunnen werden, der manche Beschwerden lindern oder sogar einigen Erkrankungen vorbeugen kann. Wie bei allen Dingen hängt auch hier das segensreiche Wirken von der Dosis ab, das wusste bereits Paracelsus. Ein maßvoller Konsum und Abwechslung sind auch bei Speisealgen angesagt, denn bereits in kleiner Menge entfalten sie ihr besonderes Aroma und leisten einen Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung.

### **Algen – Das Nährstoffwunder aus dem Meer**

Dass sich der Nährstoffgehalt bei den verschiedenen Algenarten voneinander unterscheidet, liegt auf der Hand. Abhängig von Anbau- bzw. Erntegebiet und der Erntezeit schwankt selbst die Nährstoffzusammensetzung derselben Art ganz erheblich. Dennoch lässt sich für alle Speisealgen eine ähnliche Tendenz in Bezug auf Nährstoffe feststellen: Das Meeresgemüse weist einen sehr geringen Fettanteil auf (weniger als 2 Prozent) und enthält reichlich Ballaststoffe, Kohlenhydrate und Proteine. Sein Proteingehalt liegt dabei oftmals über dem der meisten Obst- und Gemüsesorten.

Meeresgemüse enthält darüber hinaus eine Fülle an Mikronährstoffen – Mineralstoffe, darunter die Makroelemente Chlorid, Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium und Phosphor sowie die Spurenelemente Arsen, Eisen, Jod, Kupfer, Lithium und Zink und Vitamine, die z. T. antioxidativ wirken. Gerade die Konzentration an Mikronährstoffen liegt bei Algen in vielen Fällen weit über dem von Obst und Gemüse, das üblicherweise auf unserem Speiseplan steht.

Für einige Arten der Pflanzen aus dem Meer sind außerdem bestimmte Farbstoffe charakteristisch. So wird die Färbung der Braunalgen von Fucoxanthin hervorgerufen, in Rotalgen findet sich hingegen Phycoerythrin. Ob diese Farbstoffe eine Rolle in der Prävention gegen manche degenerative Erkrankungen spielen können, wird derzeit noch erforscht.



# Die Porträts der Speisealgen

Ob wir Grün-, Braun- oder Rotalgen in der Küche verwenden, das ist nicht nur eine ästhetische Frage, welche Farbe also gerade am besten zur Mahlzeit auf unserem Teller passt. Biologisch und entwicklungsgeschichtlich unterscheiden sich diese drei Algengruppen deutlich voneinander. Das gilt auch für ihren Geschmack. Grünalgen schmecken intensiv und frisch, während Braunalgen einen milden, süßlichen Geschmack haben. Rotalgen hingegen entfalten eher holzige Aromen, die mitunter an die von Rauchtees oder Pilzen erinnern.

## Grünalgen

**MEERSALAT** oder Meerlattich, *Laitue de mer (Ulva lactuca)*

**Aussehen:** Diese Alge erinnert an Kopfsalat. Ihr zartes grünes und welliges Blatt hat unregelmäßige Konturen und ist recht klein.

**Vorkommen:** Meersalat ist an fast allen Meeresküsten heimisch. In der Bretagne wird er im Frühling, in den flachen Wassersenken, die bei Ebbe zurückbleiben, geerntet, und zwar von Hand. Bei professionellem Anbau kann er sogar zweimal im Jahr geerntet werden.

**Geschmack:** Meersalat schmeckt „grün“, leicht pfeffrig und frisch. Trotz des zarten Blatts ist er bissfest. Sein Aroma ist kräftig, sein Duft dezent.

**Verwendung:** Roh harmoniert er gut mit Salaten und rohem Gemüse. Einige Minuten in Wasser gegart, kann er als Umhüllung für zahlreiche Speisen verwendet werden. Meersalat schmeckt aber auch gut in Eintöpfen. Püriert ergibt er ein farbenfrohes Verdickungsmittel für Suppen und Saucen.



**AONORI** – meist eine Mischung verschiedener Grünalgen

Bei Aonori handelt es sich häufig um eine Grünalgen-Mischung aus Echtem Grüntang oder Meereshaar (*Enteromorpha*) sowie Sorten von *Monostroma* und Meersalat (*Ulva*). An dieser Stelle möchte ich Ihnen das besonders hübsche **Meereshaar** (Grüntang; *Enteromorpha*) vorstellen.

**Aussehen:** Grüntang besteht u. a. aus feinen grünen Fäden und wird deshalb auch „Meereshaar“ genannt.

**Vorkommen:** Man findet Meereshaar häufig in der Bretagne, im Flachwasser bei Ebbe. Ein kommerzieller Anbau findet allerdings vor allem in Japan statt.

**Geschmack:** Aonori schmeckt frisch, „grün“ und hat ein feines Aroma.

**Verwendung:** Die getrocknete Algenmischung wird meist in Flocken- oder Pulverform angeboten. Zum Würzen kann man sie einfach in die Speisen hineinstreuen. Frisch kann sie als Salat verwendet werden.



## Braunalgen

### KOMBU ROYAL oder Zuckertang, Süßer Kelp (*Saccharina latissima*)

**Aussehen:** Kombu royal besteht aus einem bandförmigen Blatt mit gewellten Rändern, das auf einem recht kurzen Stiel sitzt und sich mit einem krallenartigen Haftorgan am Untergrund festhält. Dieser Tang wird 3 bis 4 Meter lang und etwa 30 Zentimeter breit.

**Vorkommen:** Er wächst an kühleren Meeresküsten – in Europa im Nordatlantik, in der Ostsee und auch im westlichen Mittelmeer – in bis zu 20 Metern Tiefe. Allerdings ist er nicht so weit verbreitet wie der Fingertang. In der Bretagne wird er während der Flut von Hand geerntet.

**Geschmack:** Wie der Name „Zuckertang“ schon sagt, schmeckt er recht süß. Seine Konsistenz ist fast knackig, aber nicht ganz so bissfest wie die des Fingertangs.

**Verwendung:** Man bekommt ihn frisch, in Salz eingelegt. Wegen seiner Form und Konsistenz wird er von vielen Küchenchefs sehr geschätzt, da er sich bestens zum Einwickeln von Speisen eignet.



### BRETONISCHER KOMBU oder Fingertang (*Laminaria digitata*)

**Aussehen:** Fingertang und Zuckertang gehören zur gleichen Familie wie der japanische Echte Kombu (*Laminaria japonica*). Bretonischer Kombu hat lange streifenartige braune Blätter und kann mehr als 2 Meter lang werden. Damit gehört er zu den größten Speisealgen.

**Vorkommen:** Fingertang bevorzugt kühles Gewässer und ist an den atlantischen Küsten Europas (von Island bis Spanien) und Nordamerikas, aber auch in Ost- und Nordsee heimisch. Er wächst in Algenfeldern in einer Tiefe von etwa 1 Meter und wird auch bei Ebbe nur selten freigelegt. Deshalb wird er von Algenfischerbooten aus geerntet.

**Geschmack:** Fingertang hat neben seinem Meeresgeschmack auch eine süßliche oder auch rauchige Note. Er enthält wie alle *Laminaria*-Arten viel natürliches Mononatriumglutamat und wirkt dadurch so geschmacksintensivierend, dass beim Kochen mit dieser Alge ganz auf Salz verzichtet werden kann. Wegen des besonders hohen Jodgehalts aller *Laminaria*-Algen gilt hier die Warnung vor dem Verzehr bei Schilddrüsenproblemen umso mehr.

**Verwendung:** Diese Alge kann man sowohl als Würzmittel als auch als Kochhilfe für Getreide oder Hülsenfrüchte verwenden. Wie andere Braunalgen verkürzt sie deren Garzeit und macht sie weicher und leichter verdaulich. Generell wird dieses Meeresgemüse durch Kochen zarter.



## MEERESSPAGHETTI oder Riementang (*Himanthalia elongata*), auch Meeresbohne oder *Haricot de mer*



**Aussehen:** Diese Alge wird 2 bis 3 Meter lang. Im Gegensatz zu den verschiedenen Kombu-Arten hat Riementang lange, riemenförmige Bänder. Auf dem Untergrund ist er durch eine kleine gestielte Haftscheibe verankert. Daraus entspringen bis zu vier Riemen, die sich mehrfach verzweigen.

Die getrockneten Bänder des Meeresspaghetti werden auf etwa 10 Zentimeter Länge geschnitten und erinnern an lange Nudeln, daher bezeichnet man sie auch als „Meeresspaghetti“.

**Vorkommen:** Dieses in Japan unbekannte Meeresspaghetti ist im Nordostatlantik, von den Färöern bis Portugal, heimisch. Es wird im Frühling bei Niedrigwasser mit der Sichel geerntet.

**Geschmack:** Meeresspaghetti schmecken süß und mild, dabei nur mäßig nach Jod, sodass sie sich mit vielerlei Nahrungsmitteln kombinieren lassen.

**Verwendung:** Dank ihres milden Geschmacks lässt diese Speisealge sich als Gemüse, als Salat und als Beilage verwenden. In der Regel wird sie zuerst 10 bis 20 Minuten in Wasser gegart. Anschließend kann man sie in der Pfanne knusprig braun braten. Getrocknete Meeresspaghetti werden vor dem Kochen in Wasser eingeweicht.



## WAKAME (*Undaria pinnatifida*)

**Aussehen:** Die Wedel von Wakame werden 1 bis 2 Meter lang und 20 bis 50 Zentimeter breit. Sie haben eine dicke Mittelrippe und sind an den Rändern stark gezackt.



**Vorkommen:** Wakame kam ursprünglich nur an den westpazifischen Küsten Asiens vor, wurde aber mittlerweile auch in der Bretagne als Nutzpflanze eingeführt. Dadurch hat sie sich auch an den europäischen Atlantikküsten wild verbreitet, blieb allerdings selten. Normalerweise wird sie aufwendig kultiviert. Dazu werden im Aufzuchtbecken geeignete Algen unter kontrollierten Licht- und Temperaturbedingungen zur Produktion von Keimzellen angeregt, die zur Vermehrung nötig sind. Anschließend werden die Keimlinge auf dünne Seile ausgesät, die an Tauen befestigt und 3 Monate lang senkrecht ins Meer gestellt werden. Wenn das Meeresspaghetti eine Länge von etwa 2 Metern erreicht hat, wird es schließlich vom Boot aus geerntet.

**Geschmack:** Ihr Geschmack erinnert ein wenig an den von Austern, ist dabei würzig und süßlich. Im Mund bilden die weiche Konsistenz des dünnen Blatts und die knackige Mittelrippe einen schönen Kontrast.



**Verwendung:** Wakame verkürzt wie Kombu die Garzeit von Hülsenfrüchten und Getreide. Diese Alge ist besonders köstlich – und leider auch etwas teurer – und eignet sich deshalb gut als Hauptzutat für ein Gericht. Sie muss nur kurz gekocht werden. Zerstampft man Wakame, so schenkt sie Algenpürees und -suppen nicht nur ein würziges Meeresaroma, sondern auch eine cremige Konsistenz.

### HIJIKI oder Iziki (*Sargassum fusiforme* oder *Hizikia fusiforme*)

Im Handel erhältliche Hijiki sind oft ein Mischprodukt, denn bei ihrer Herstellung wird häufig Arame hinzugefügt.



**Aussehen:** Diese Braunalge besteht aus einem vielfach verzweigten Wedel mit kurzen spitzen Blättern, ähnlich einem etwa 1 Meter hohen Strauch. Bei der Ernte schneidet man die buschigen Zweige ab und lässt das Haftorgan stehen, das mehrere Jahre lang immer wieder neue Wedel sprießen lässt.

**Vorkommen:** Hijiki wächst an den ostasiatischen Küsten knapp unter der Wasseroberfläche und wird im Frühling von Hand geerntet. Nach einer ersten Trocknung muss die Alge wegen ihres extrem strengen Geschmacks weiterverarbeitet werden. Mehrere Stunden wird sie zusammen mit Arame (siehe Seite 16) gekocht und dann einige Stunden gedämpft. Dadurch verliert sich nicht nur der herbe Geschmack, es entsteht zugleich die typisch schwarzbraune Färbung. Abschließend wird sie in Streifen geschnitten und in der Sonne getrocknet.

**Geschmack:** In Hijiki vereint sich mehr oder weniger dezentes Meeresaroma mit einer leichten Süße. Bei der Dosierung von Hijiki sollten Sie Vorsicht walten lassen, da diese Alge einen hohen Arsengehalt aufweist. Die Behörden zur Lebensmittelüberwachung von Kanada, dem Vereinigten Königreich und der Vereinigten Staaten raten vom Verzehr von Hijiki sogar grundsätzlich ab.

**Verwendung:** Zunächst muss Hijiki 15 bis 20 Minuten gewässert werden, anschließend kann man sie in der Pfanne anbraten, so wird sie schön knusprig. Beim Garen in Wasserdampf bleibt sie bissfest. In einer Gemüsepfanne oder einem Salat kommt Hijiki durch ihre schwarze Farbe besonders gut zur Geltung.



## ARAME (*Eisenia bicyclis*)

**Aussehen:** Arame ähnelt einem kleinen Strauch, der sich über einem bis zu 1 Meter langen Stängel entfaltet. Ihre Wedel verzweigen sich buschig und enden in schmalen und flachen kleinen Zweigen.



**Vorkommen:** Sie ist wie Hijiki eine wild wachsende asiatische Alge, die vor allem an der Ostküste Japans wächst. Im Sommer – wenn die Algen noch jung sind – ist Erntezeit, entweder zu Fuß im Flachwasser oder auch im Tauchgang.

**Geschmack:** Der Meeresgeschmack von Arame ist noch unaufdringlicher als der von Hijiki. Diese Speisealge ist besonders mild mit einer süßlichen Note und passt daher gut zu stärker gewürzten Speisen.

**Verwendung:** Nach dem Einweichen (Einweichwasser wegschütten!) wird Arame 5 bis 10 Minuten in Dampf gegart oder in der Pfanne gebraten. Man kann sie als Meersalat, als Gemüsepfanne oder Beilage zu Nudeln reichen.



## Rotalgen

### DULSE oder Lappentang (*Palmaria palmata*)

**Aussehen:** Dulse ist eine kleine braunrote Alge. Ihre lederartigen Blätter sind 10 bis 50 Zentimeter lang und wachsen als einfache Streifen oder verzweigen sich zu breiten, am Rand gespaltenen Lappen.



**Vorkommen:** Dulse ist an allen atlantischen Küsten Europas, aber auch in Kanada, Russland und Japan heimisch. Nicht selten wächst Dulse auf den Stielen einer Braunalgenart, des Palmentangs (*Laminaria hyperborea*). Sie wird bei Ebbe von Hand geerntet.

**Geschmack:** Roh hat sie einen würzigen, aber milden Meeresgeschmack. Ihr volles Aroma entfaltet sich erst beim Kochen, es ähnelt dann dem von Fisch und Meeresfrüchten. Getrocknet schmeckt sie intensiv und eher salzig.

**Verwendung:** Ob roh oder gekocht, Dulse ist vielseitig einsetzbar: als Bereicherung im frischen Salat, als Gemüsebeilage oder geröstet als knuspriges Beiwerk beispielsweise im Kartoffelpüree. Allen Gerichten verleiht sie eine maritime Note und wirkt zudem dank ihrer roten Farbe besonders dekorativ.



## AGAR-AGAR

„Agar-Agar“ – so heißt keine Alge, sondern ein Helfer in der Küche, der aus den Zellwänden verschiedener Rotalgen-Arten, vor allem von *Gracilaria* und *Gelidium*, gewonnen wird. Dieses in Ostasien erfundene pflanzliche Geliermittel ist deutlich wirksamer als tierische Gelatine. Es wird von der Lebensmittelindustrie, aber auch in der heimischen Küche eingesetzt. Die französische Agar-Agar-Produktion verarbeitet Algen, die am Golf von Biskaya geerntet werden.



## NORI oder Purpurtang (*Porphyra tenera*)

Bei Nori handelt es sich genau genommen um ein Algenprodukt: um hauchdünne Blätter, die aus unterschiedlichen Arten (auch aus Grünalgen) hergestellt sein können. Dazu werden die Algen zerkleinert, getrocknet (oft auch geröstet) und in Form gepresst. Den größten Anteil machen dabei verschiedene Purpurtang-Arten (*Porphyra yezoensis* und *Porphyra tenera*) aus, die in Ostasien im großen Stil angebaut werden. Hier stelle ich den meist verwendeten Purpurtang *Porphyra tenera* vor.



**Aussehen:** Die Blätter des Purpurtangs bestehen meist aus nur einer Zellschicht. Ihre Farbe reicht von Violett über Purpur und Rotbraun bis ins Schwarze.

**Vorkommen:** Purpurtang kommt weltweit vor. In Japan und Korea wurden diese Algen schon im 17. Jahrhundert angebaut und mittlerweile ist die *Porphyra*-Zucht vor allem in Japan ein bedeutender und professionalisierter Wirtschaftszweig. Geerntet wird hier entweder von Hand oder durch spezielle Ernteschiffe. An der europäischen Atlantikküste ist er ebenfalls weit verbreitet. In der Bretagne wird dieser Tang bei Flut von Hand geerntet.

**Geschmack:** Der charakteristische Geschmack von Purpurtang erinnert an den von Rauchtees oder getrockneten Pilzen, kann aber auch eine süßliche Note haben. Am besten entfaltet sich sein Aroma durch kurzes Rösten: einfach getrocknete Nori 1 Minute lang bei starker Hitze in eine Pfanne ohne Fett geben.

**Verwendung:** Nori ist das weltweit am meisten verzehrte Algenprodukt. In Irland und Wales wurde der Purpurtang schon traditionell als *laver-bread* gegessen: zuerst gekocht, dann in Hafermehl getaucht und frittiert. Und seit Sushi auch im Westen immer beliebter wird, ist der Konsum von Nori-Blättern weltweit deutlich angestiegen. Sie lassen sich aber nicht nur zum Einwickeln verwenden, sondern auch zerkrümelt zum Würzen von Nudeln, Reis oder Salat. Besonders gut passt ihr rauchiger Geschmack zu Gerichten mit Eiern.



Rezepte aus der  
Algenküche ...

# ... mit frischen Algen

## Ein paar Hinweise vorab

### Im Handel angebotene Algen

In Deutschland sind frische Algen immer noch schwer zu bekommen. Am besten fragen Sie bei Ihrem Fischhändler, im Feinkostgeschäft oder im Asialshop nach. Oder Sie bestellen bei einem Anbieter im Internet (siehe Bezugsquellen, Seite 79).

### Ernte und Verarbeitung

Direkt nach der Ernte werden frische Algen verlesen und von Hand in einer sogenannten Luftperlenanlage mit Meerwasser gewaschen (Süßwasser könnte ihre Zellstruktur zerstören). Dadurch lassen sich Sand, Muschelpartikel und Fremdalgen entfernen.

Dann werden die Algen mit Meersalz vermischt, wodurch ihnen ein Teil ihres Wassers entzogen wird. Die zäheren Sorten wie Dulse oder Kombu werden durch das Einsalzen weicher und im Geschmack etwas milder.

### Haltbarkeit

In Salz eingelegte Algen halten sich im Kühlschrank einige Monate, weit über die Erntesaison hinaus. Sobald sie aber entsalzt sind, sollten sie rasch aufgebraucht werden.

### Portionsgrößen

Eine Schale von 100 bis 150 Gramm reicht für 2 bis 3 Gerichte für jeweils 4 Personen. Denn pro Person und Mahlzeit rechnet man etwa 10 bis 20 Gramm frische gesalzene Algen. **Bitte berücksichtigen Sie bei der Verwendung von Algen in der Küche stets die Herstellerempfehlungen, denn der Jodgehalt kann selbst bei ein und derselben Algenart unterschiedlich hoch sein (siehe Angabe auf der Verpackung).**

### Entsalzen

Um das Salz wieder vom Meeresgemüse zu entfernen, muss es sorgfältig ausgespült werden: Dazu 1 Minute in kaltes Wasser legen und etwas bewegen, damit Salz und eventuell Sand herausgeschwemmt werden. Vorsichtig ausdrücken, Wasser abgießen und erneut in frischem Wasser waschen. Diesen Vorgang mehrfach wiederholen. Probesthalber können Sie kosten: Die Algen sollten bei ihrer Verwendung kaum noch salzig schmecken.

### Kochen

Manche Algenarten – wie Dulse, Wakame und Meersalat – eignen sich besonders gut für eine rohe oder marinierte Zubereitung. Sie können aber auch wie alle anderen Arten gekocht werden. Braunalgen benötigen eine etwas längere Garzeit als der zarte Meersalat. Kombu muss längere Zeit gekocht werden, da er sehr fleischig ist. Nori sollte ebenfalls nicht roh gegessen werden, da es dann schwer verdaulich sein könnte. Beim Kochen



verwandelt sich die Farbe der Braunalgen in ein sattes Grün und ihr Geschmack tritt klarer hervor. Sie können sie in kochendem Wasser oder schonend im Dampf garen. Sie sind in nur wenigen Minuten weich.

### **Und nun zu den Rezepten**

Wenn Sie in Frankreich unterwegs sind, können Sie frische Algen im Kühlregal fast jedes Bioladens finden. In Deutschland sieht das leider noch etwas anders aus. Das ist zwar schade, weil man nicht vor Ort zwischen den verschiedenen Algenarten wählen kann, aber dann lernt man sie eben nach und nach kennen.

Sie sind nach ihren Farben und ihrer zarten bis knackigen Konsistenz leicht voneinander zu unterscheiden. Es macht richtig Spaß, sich mit den verschiedenen Arten, ihren Aromen und Düften vertraut zu machen.

**Natürlich können Sie statt der frischen auch getrocknete Algen verwenden. Diese werden zuerst eingeweicht und anschließend weiterverarbeitet (siehe Seite 44 f.). Für die Menge beachten Sie bitte die Angaben auf der Verpackung.**



## Taboulé mit Meersalat

**2 EL Bulgur  
(Hartweizen)**

**1 Zitrone**

**1 Prise Salz**

**50 g frischer Meersalat**

**6 schwarze Oliven**

Meersalat ist so zart, dass er hervorragend zu Rohkostsalaten passt.

Dieses kleine erfrischende Taboulé passt wunderbar auf einen bunten Teller mit Sommersalaten.

Die Zitrone auspressen. Den Bulgur mit Zitronensaft und Salz in einer Schüssel vermischen und etwa 10 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit den Meersalat waschen (siehe Seite 26) und trocken tupfen. Mit einem großen Messer so fein wie möglich hacken und zum Bulgur geben.

Alle Zutaten gut vermengen, auch die Oliven unterheben. 1 Stunde kühl stellen.





## Hijiki aus dem Wok

**2 EL getrocknete Hijiki**  
(ca. 10 g)

**100 g fester Tofu natur**

**5 EL Tamari (Sojasauce)**

**2 Stangen Lauch**

**2 Karotten**

**1 EL Olivenöl**

**2 EL Sesamsamen zum  
Bestreuen**

Hijiki in warmem Wasser einweichen (siehe Seite 44 f.).

Den Tofu in Würfel schneiden und diese ein paar Minuten in Tamari marinieren.

Unterdessen den Lauch waschen und den weißen Teil in sehr feine Ringe schneiden.

Die Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Das Grün des Lauchs ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Das Öl in einem Wok oder einer tiefen Pfanne erhitzen.

Die Tofuwürfel darin goldbraun anbraten, anschließend das Gemüse und die gut abgetropften Hijiki dazugeben. Alles kurz anbraten, damit es schön knackig bleibt.

Das Gericht vor dem Servieren mit Sesam bestreuen.

**Tipp:** Bei Braunalgen dauert das Einweichen etwas länger. Wenn man für Hijiki heißes Wasser verwendet, verkürzt das die Einweichzeit ein wenig.







# Kartoffeln mit Meeresspaghetti-Paste



**1 kg festkochende  
Kartoffeln**

**10 „Zweige“**

**Meeresspaghetti**

**Saft von ½ Zitrone**

**1 EL Dulse-Flocken**

**¼ Zwiebel  
(oder 1 Schalotte)**

Die Meeresspaghetti etwa 15 Minuten in warmem Wasser einweichen (siehe Seite 44 f.), bis sie geschmeidig werden und sich gut voneinander lösen. Unterdessen die Kartoffeln im Dampf garen.

Die Zwiebel schälen.

Die abgetropften Meeresspaghetti mit Zitronensaft, Dulse-Flocken und Zwiebel im Mixer stückig pürieren.

Die geschälten Kartoffeln halbieren. Auf jeder Kartoffelhälfte etwa 1 Esslöffel der Paste verteilen.

# Zucchini-Dulse-Salat mit Honigessig

**300 g Zucchini**

**1 EL Pflanzenöl**

**1 Handvoll getrocknete  
Dulse (ca. 10 g)**

**1–2 Knoblauchzehen**

**1 Prise Salz**

**1 Handvoll getrockneter  
Estragon oder 1 Zweig-  
lein frischer Estragon**

**⅓ l Honigessig**

Die Zucchini schälen, der Länge nach halbieren, vierteln und anschließend in 1 Zentimeter dicke Stücke schneiden. Zucchini in der Pfanne im Öl einige Minuten leicht anbräunen, ohne dass sie dabei weich werden.

In der Zwischenzeit Dulse 1 Minute lang in Wasser einweichen (siehe Seite 44 f.), abtropfen lassen und in 2 bis 3 Zentimeter große Stücke schneiden.

Den Knoblauch schälen und fein hacken.

In einer Schüssel zunächst die Hälfte aller Zutaten übereinanderschichten – zuerst Zucchini, dann Knoblauch, Salz und Estragon, abschließend Dulse. Mit der anderen Hälfte ebenso verfahren.

Den Honigessig 1 Minute in der Pfanne vorsichtig erhitzen. Über die Salatzutaten gießen und abkühlen lassen. Den Salat über Nacht kühl stellen.



# Charlotte aus Honigkuchen mit Birnen-Quark-Creme

**3 Birnen**

**Saft von 1 Zitrone**

**2 TL Agar-Agar  
(oder Menge nach  
Herstellerangabe auf  
der Verpackung)**

**150 g Quark  
mit 20 Prozent  
Fettgehalt**

**5 EL Wasser**

**1 Honigkuchen (300 g),  
in Scheiben geschnitten**

Die Birnen schälen und vom Kerngehäuse befreien. Die Hälfte davon in Scheiben schneiden. Die restlichen Birnen mit Agar-Agar und der Hälfte des Zitronensafts im Mixer pürieren. Diese Mischung 1 Minute aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und den Quark unterrühren.

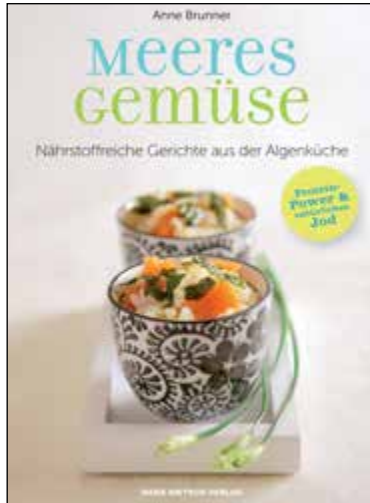
Die andere Hälfte des Zitronensafts mit dem Wasser verdünnen. Jede Honigkuchenscheibe in diese Flüssigkeit tauchen und den Boden sowie den Rand einer Kastenform mit den Scheiben auslegen. Zunächst eine Schicht Birnen-Quark-Creme einfüllen, diese mit Birnenscheiben belegen, darauf wieder eine Schicht Honigkuchenscheiben legen, erneute eine Schicht Birnen-Quark-Creme und mit einer Schicht Honigkuchen abschließen.

Die Charlotte vollständig erkalten lassen und in den Kühlschrank stellen.

Das Dessert vor dem Servieren auf eine Servierplatte stürzen.







**Anne Brunner**  
**Meeresgemüse**  
**Nährstoffreiche Gerichte aus der Algenküche**

Heute gewinnt das Kochen mit Meeresalgen – der wiederentdeckten Nährstoffpower aus dem Wasser – weltweit zunehmend an Bedeutung. Meeresgemüse ist ein wohl-schmeckendes Naturprodukt, das mit einer enormen Vital- und Nährstofffülle aufwartet: Es ist reich an ungesättigten (allen voran Omega-3-) Fettsäuren, Ballaststoffen, Mineralstoffen, Spurenelementen, den Vitaminen A, C (enthält oft deutlich mehr Vitamin C als Obst und Landgemüse!) und E, Niacin, Folsäure, den Vitaminen des B-Komplexes sowie an Proteinen ... und dabei ist es äußerst kalorienarm. Zudem kommt ihm eine Bedeutung als Jodlieferant (vor allem für Menschen in Jodmangelgebieten) zu. Vitalstoffpower aus dem Meer: Meeresgemüse ist äußerst vital- und nährstoffreich und trägt zu einer konsequent pflanzlichen, ausgewogenen Ernährung bei. Mit 25 internationalen vegetarisch/veganen Algen-Rezepten, zahlreichen praktischen Tipps, eine kleine Warenkunde zu den beliebtesten Speisealgen und viele ansprechende Fotos.

*80 Seiten, Broschur, 978-3-86264-382-0*