



Gesundheit mit Geschmack

Nori Algensalat mit Sesam, Chili mit gebratener Jacobsmuschel und gebackener Selleriescheibe

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

200 g	Algen frisch Salicornie Arthrocnemum glaucum	8 St.	Jacobsmuscheln frisch
10 g	Sesam weiß geröstet		Mide pain
10 g	Sesam schwarz		(geriebenes frisches Weißbrot)
10 g	Bocksdomfrüchte		Pflanzenöl
20 g	Sesamöl		Salz/ Bergpfeffer
10 g	Chiliöl		Ingwer
20 g	Honig		Sellerie weiß
3 g	Zucker		Pflanzenöl zum Ausbacken
15 g	Fruchtessig Passionsfrucht, Himbeer- oder Limonenessig		

Zubereitung:

Salat Die frischen Algen putzen, aussuchen und in reichlich kaltem, frischen Wasser einlegen, Wasser mehrmals wechseln. Algen abschütten, gut trocknen und in eine Schüssel geben. Mit den restlichen Zutaten vorsichtig vermengen und ca. 2 Stunden marinieren lassen. Abschmecken, erneut vorsichtig vermengen und auf einen gekühlten Teller anrichten.

Muschel Die Jacobsmuscheln an der flachen Seite der Schale mit einem dünnen langen Messer einschneiden, das Muschelfleisch von der Schale trennen, und die Muschel aufklappen. Das Muschelfleisch nun heraustrennen, waschen, putzen und gut abtrocknen. Die tiefere Muschelschale gut säubern und abtrocknen lassen. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Ingwerscheibe, zugeben die trockenen Jacobsmuscheln einlegen und kurz braten, nach ca. 1 Minute wenden und eine weitere Minute braten, würzen und in die geputzten Schalen legen. Das Muschelfleisch soll innen noch glasig sein. Wenig Fischsauce zugeben, das Mide pain mit den gerösteten Pinienkernen kurz in der Moulinette zerkleinern und über die Muscheln geben. Butterflocken auflegen und unter dem Salamander oder mit Backofen mit starker Oberhitze goldgelb gratinieren.

Sellerie waschen, putzen, schälen und mit der Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden. In heißem Öl in einer Pfanne oder Friteuse ausbacken, auf ein Küchentuch legen und mit dem Salat der Muschel anrichten, garnieren und servieren.