

MEERESALGEN IN DER KÜCHE

Rezepte für eine nachhaltige Ernährung

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Forschung, Technologie
und Raumfahrt



Wandel durch
Innovation
in der Region





DLE
Dienstleistungsgesellschaft
für Lebensmitteltechnologie
und Ernährung mbH

UNIVERSITÄT GREIFSWALD
Wissen lockt. Seit 1456



Instagram: [alles.alge](https://www.instagram.com/alles.alge)



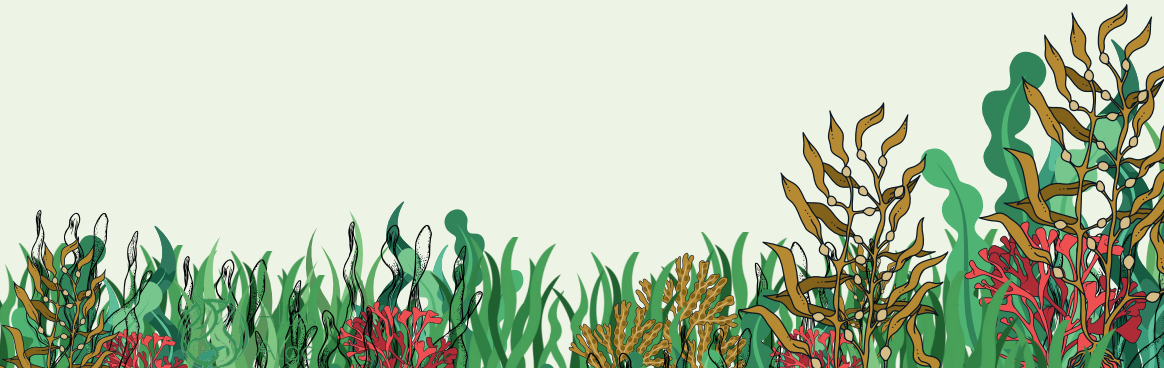
Algen neu entdecken!

Lecker. Regional. Nachhaltig.

Algen bereichern nicht nur unsere Meere, sondern auch unsere Küchen! Im Projekt AlgenGrün zeigen wir, wie vielseitig und lecker heimische Makroalgen wie der Meersalat in der modernen Küche eingesetzt werden können, z.B. als frische Zutat, würzige Beilage oder nährstoffreicher Hauptdarsteller.

Lassen Sie sich inspirieren von kreativen Rezeptideen und entdecken Sie neue Wege, Algen genussvoll in Ihre Ernährung zu integrieren.

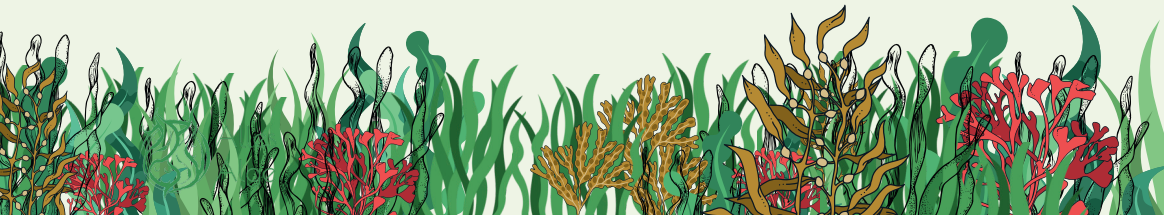
Jetzt ausprobieren – für mehr Geschmack und eine grünere Zukunft!



Asiatischer Meersalatkimchi (mit Algen Crackern)

Zubereitung

1. Chinakohl halbieren, die Hälften jeweils längs in dünne Spalten schneiden. Chinakohl in eine große Schüssel geben und mit Salz einreiben. Einen Teller auf den Kohl legen und beschweren. 1 Stunde ziehen lassen.
2. Ingwer und Knoblauch fein reiben und in eine Schüssel geben. Rettich putzen, waschen, schälen und grob raspeln. Chilipaste, Chilipulver, Essig, Zucker, Fischsauce und Sesamöl zugeben und mischen.
3. Gurke schälen, entkernen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden.
4. 2 l Wasser aufkochen und über den Kohl gießen. 5 min stehen lassen und abgießen. Die Kohlspalten mit klarem Wasser kurz abspülen und gut abtropfen lassen. Kohl mit Rettich-Mischung, Gurke und Frühlingszwiebeln und getrocknetem Meersalat mischen und in sterile Gläser füllen. Das Kimchi kann sofort serviert oder kühl und dunkel ca. 2 Wochen gelagert und bei Bedarf verwendet werden.



Zutaten - Dieses Rezept ergibt
2 Gläser à 750 ml Inhalt.

1 kg Chinakohl
100 g Meersalz, grob
20 g Ingwer, frisch
2 Knoblauchzehen
200 g Rettich, schwarz
(ersatzweise weißer Rettich)
3 El Gochujang, (koreanische
Chilipaste)
2 El Gochugaru, (koreanisches
Chilipulver; ersatzweise
Chiliflocken)
5 El Brantweinessig
3 El Zucker
1 El Fischeauce
50 ml Sesamöl, geröstet
100 g Salatgurken
2 Frühlingszwiebeln
100 g getrockneter Meersalat
in Blättern
2 Schraubgläser



Algencracker

Zutaten:

150 g Weizenmehl 405

½ TL Salz

40 g Butter, kalt

70 ml Milch

1 TL gehäuft Algenpulver (Meersalat, gemahlen oder Flocken)

Sesam zum Bestreuen

Zubereitung:

1. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. Die Butter in Würfel schneiden. Zusammen mit der Milch unter die trockenen Zutaten mischen. Mit der Hand zu einem glatten Teig verkneten.
2. Eine Kugel formen und mit Frischhaltefolie einschlagen. Über Nacht ruhen lassen.
3. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsplatte 1 cm dick ausrollen. Die Oberfläche mit einem Backpinsel und etwas Wasser befeuchten, Sesam aufstreuen und etwas andrücken.
4. Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Teig mit einem Teigrädchen in die gewünschte Form bringen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Ofen in ca. 8 min goldbraun backen.

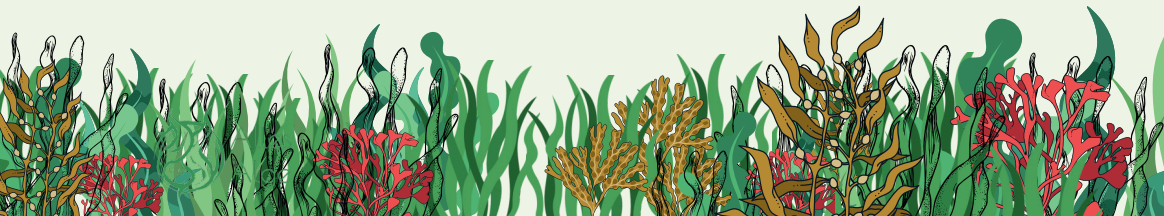




Mecklenburger Meersalatsuppe

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch pellen und in feine Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Der Spitzkohl wird gewaschen und grob gewürfelt. Anschließend das Rapsöl in einem Topf erhitzen.
2. Zwiebeln und Knoblauch in den Topf geben und anschwitzen. Die Kartoffelwürfel dazugeben und mit anschwitzen.
3. Nun wird der Spitzkohl dazugegeben und zusammen mit den anderen Zutaten angeschwitzt, ohne dass er Farbe nimmt. Mit der Instantbrühe auffüllen und auf kleiner Flamme 10 Minuten köcheln lassen.
4. Die kleinen weißen Champignons werden in Scheiben geschnitten und mit in die Suppe gegeben.
5. Den getrockneten Meersalat und 1 gehäuften EL Dulse hinzufügen. Alles einmal kurz aufkochen.
6. Zum Würzen der Suppe nach Belieben geröstetes Sesamöl, Fischsauce, Weißweinessig und Salz und Pfeffer verwenden.



Zutaten:

50 ml Rapsöl
200 g Zwiebel
3 Knoblauchzehen
600 g Kartoffeln,
festkochend
800 g Spitzkohl
3 l Instantbrühe
(Geflügel oder
Gemüse)
300 g kleine weiße
Champignons
50 g getrockneter
Meersalat
1 gehäufte EL Dulse-
Alge, gemahlen
2 EL geröstetes
Sesamöl
1 EL Fischsoße
(ersatzweise ein
veganes Produkt)
3 EL Weißweinessig
Salz
Pfeffer, schwarz



Schokoladenbrownie mit Heidelbeeralgensalz

Zubereitung Brownie:

1. Für den Brownieteig die Schokolade zerkleinern und mit der Butter im Wasserbad bei sanfter Hitze schmelzen und leicht abkühlen lassen
2. Zucker und eine Prise Salz hinzugeben, und dann nacheinander die Eier unterschlagen. Zum Schluss das Mehl einrühren und dann in einer mit Backpapier ausgelegten Springform im vorgeheizten Ofen bei ca. 170 Grad Umluft etwa 20-25 min backen.
3. Für die Ganache die Zartbitterschokolade hacken und Sahne in einem kleinen Topf aufkochen. Sahne über die Schokolade geben und etwa 3-4 Minuten stehen lassen. Dann mit einem Kochlöffel oder Schneebesen alles durchrühren, bis keine Stückchen oder Klümpchen mehr übrig sind. Die Masse abkühlen lassen, während der Brownie im Ofen ist.
4. Den warmen Brownie mit einem Klecks Schokoladenganache verzieren und das Heidelbeeralgensalz auf die Ganache streuen.

Zubereitung Heidelbeeralgensalz

1. Das Fleur de sel zusammen mit dem Heidelbeerpulver, dem gemahlenem Meersalat und dem Zitronenabrieb mischen in ein festverschließbares Vorratsglas geben und gut durchschütteln.
2. Die Mischung ist 6 Monate haltbar im gut verschlossenen Vorratsglas.



Zutaten

Brownie:

200 g
Zartbitterschokolade
100 g Butter, weich
100 g Zucker
4 Eier
1 EL Mehl
1 Prise Salz

Zartbitter- Ganache:

200 g Sahne
200 g
Zartbitterschokolade

Heidelbeeralgensalz:

100 g Fleur de sel
1 EL Heidelbeerpulver
1 EL Meersalat,
gemahlen
1 Tl Bio
Zitronenschale,
gerieben
Vorratsglas, fest
verschießbar



Algenvollkornbrot

Zutaten für ein Brot (1200 g):

350 g Roggenvollkornmehl	100 g Sauerteig, frisch
350 g Weizenvollkornmehl	20 g Hefe, frisch
50 g Leinsaat, geschrotet	550 ml Wasser, zimmerwarm
50 g Sonnenblumenkerne	10 g getrockneter Meersalat in Blättern
	10 g Salz

1. Mehle, Ölsaaten, Salz und Algen in die Schüssel der Küchenmaschine geben, Hefe und Sauerteig im Wasser auflösen und ebenfalls in die Schüssel geben.
2. Die Mischung mit dem Knethaken für 2 min langsam, dann 5 min schnell kneten. Es muss ein weicher Teig entstehen. Abgedeckt bei Zimmertemperatur für 1 Stunde gehen lassen.
3. In der Zwischenzeit eine große Kastenform fetten. Den Teig abermals kurz kneten, anschließend in die Kastenform füllen und glatt streichen. Abgedeckt für 30 min gehen lassen.
4. Den Backofen auf 210°C vorheizen. Das Brot für eine Stunde backen. Direkt nach dem Backen aus der Backform stürzen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.



Algenbutter

Zutaten:

250 g Butter, weich
10 g getrockneter
Meersalat, gemahlen
Chilliflocken
Zitronenschale,
gerieben (Bio)
Salz
Pfeffer, schwarz

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einer Gabel gut durcharbeiten.
2. In einer verschlossenen Vorratsdose im Kühlschrank lagern. Innerhalb von 14 Tagen aufbrauchen.



Algen-Baguette

Zutaten für 2 Baguettes:

350 g Weizenmehl Typ 550

240 ml Wasser, kalt

20 g frische Hefe

15 g getrockneter Meersalat in Blättern

5 g Salz

1. Mehl in eine Schüssel geben. Hefe im kalten Wasser auflösen. Beides zusammen mit Salz und Algenblättern in die Schüssel einer Küchenmaschine geben. Für 2 Minuten mit dem Knethaken langsam mischen. Abgedeckt bei Zimmertemperatur für 30 min stehen lassen.
2. Teig in der Küchenmaschine für 6 min schnell kneten. Der Teig ist gut geknetet, wenn er sich vom Schüsselrand gut löst. Bei Zimmertemperatur für 1 Stunde abgedeckt gehen lassen.
3. Teig zusammenstoßen und mit einer Teigkarte halbieren. Beide Portionen mit etwas Mehl erst rund und dann lang wirken, so dass 2 Teigrollen in Backblechlänge entstehen. In einem Tuch abgedeckt für 20 min gehen lassen.
4. Den Backofen auf 240°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Teiglinge auf ein Backblech platzieren. Mit einer scharfen Klinge wie gewünscht einschneiden. Für 20 min bis zur gewünschten Bräune backen.



Impressum

Gestaltung und Redaktion:

Alles Alge e.V.
Warnowufer 29
18057 Rostock

info@alles-alge.de
www.alles-alge.de
Instagram: alles.alge

Rezepte und Fotos:

DLE GmbH
Aver Weg 6a
17217 Penzlin

holger.gniffke@dle-mv.de
<https://www.dle-mv.de/>

Projektseite



ALGEN GRÜN

Hinweis:

Diese Broschüre wurde im Rahmen des Projekts AlgenGrün erstellt. Das Projekt wird gefördert durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) im Rahmen der Maßnahme WIR! – Wandel durch Innovation in der Region.
Förderkennzeichen: 03WIR2228A



Viel Spaß beim Ausprobieren!

Ob Algenbutter, Algensuppe oder Algencracker – lassen Sie sich inspirieren und bringen Sie das Meer auf Ihren Teller. Algen sind überraschend vielseitig, gesund und einfach lecker.

Wir freuen uns über Feedback, Fotos Ihrer Kreationen oder Fragen rund um das Thema Algenküche!



DLE
Dienstleistungsgesellschaft
für Lebensmitteltechnologie
und Ernährung mbH

UNIVERSITÄT GREIFSWALD
Wissen lockt. Seit 1456



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Forschung, Technologie
und Raumfahrt

wir! Wandel durch
Innovation
in der Region