



**Die schmecken nach mehr**

Würzig-aromatisch & sorgfältig kontrolliert



Algen machen nicht nur in japanischer Küche, sondern auch in der regionalen und anderen Weltküchen eine „gute Figur“ und bereichern viele Gerichte und Lieblingsspeisen von mediterran bis Hausmannskost. Hier nur eine kleine Auswahl... Mehr Informationen zu den ARCHE Algen Produkten sowie weitere Rezepte finden Sie unter [www.arche-naturkueche.de](http://www.arche-naturkueche.de)

### **Nudelsalat „Hausmacher Art“**

(für 4 Personen)

400 g Vollkorn Spirelli  
3 EL ARCHE Dulse Meeressalgen  
5 eingelegte Gurken  
1 Glas ARCHE Maiskölbchen  
1 rote Paprika  
1 kleine Zucchini  
2 EL ARCHE Tamari  
Olivenöl

#### **Für das Dressing**

3 EL Rapsöl  
1 EL ARCHE Reissessig  
1 TL ARCHE Dijon Senf  
1 TL ARCHE Sesamöl geröstet  
Salz, Pfeffer

### **Rettich-Apfelsalat mit Wakame, gerösteten Haselnüssen & Cranberries**

(für 3-4 Personen)

1 mittelgroßer schwarzer Rettich  
1 großer Apfel  
1 Handvoll ARCHE Wakame  
1 Handvoll Haselnüsse  
1 Handvoll getrocknete Cranberries

#### **Für das Dressing**

75 ml Apfelsaft  
2 EL ARCHE Reissessig  
2 EL ARCHE Reismalz oder Reissirup  
3 EL ml Rapsöl oder Sonnenblumenöl  
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

### **Visch-Schnitzel in knuspriger Amaranth-Panade**

(für 4 Portionen)

1 kleine Sellerieknolle  
3-4 ARCHE Sushi Nori Blätter  
3 EL ARCHE Shoyu oder Tamari Sauce  
2 EL ARCHE No Fish-Sauce  
2 EL ARCHE Kuzu  
4 EL ARCHE Panko  
Bratöl

Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen und abkühlen lassen. Dulse nach Packungsangabe einweichen und abgießen. Das restliche Wasser ausdrücken. Dulse in etwas Öl kräftig anbraten, mit dem Tamari (oder Shoyu) ablöschen und die Flüssigkeit verdampfen lassen. Abkühlen lassen. Gurken, rote Paprika und Zucchini in sehr feine Würfel schneiden. Maiskölbchen abtropfen und in dünne Scheiben schneiden. Dulse zu den Nudeln geben. Das Dressing vorsichtig unterrühren und mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.

Tipp: fehlt dem Salat noch etwas Würze, einfach eine halbe Tasse konzentrierte Brühe zubereiten und nach und nach unter den Salat heben.

Rettich in dünne halbe Scheiben schneiden. Apfel vierteln und in dünne Scheiben schneiden.

Für das Dressing alle Zutaten vermischen und zur Seite stellen. Wakame nach Packungsanleitung zubereiten, danach abgießen, spülen, abkühlen lassen und in dünne Streifen schneiden. Haselnüsse in trockener Pfanne kurz anrösten. Auf einem großen Servierteller Rettich-, Apfelscheiben und Wakamestreifen anrichten, mit Haselnüssen und Cranberries bestreuen, mit dem Dressing übergießen und servieren.

Die Sellerieknolle schälen, halbieren und in Scheiben schneiden und in Wasser mit Shoyu und ½ TL Salz weich kochen (wie Fischfilet). Jede Scheibe mit No Fish-Sauce beträufeln und in ein halbes Sushi Blatt einwickeln. In einem tiefen Teller Kuzu mit wenig Wasser verrühren. Die in Sushi-Blätter eingewickelten Selleriescheiben in Kuzu und anschließend in Panko wenden und in heißem Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten.