

Arame mit Sesamsamen Tofu mit Rettich

Zutaten

Arame, Zwiebel, Sesamsamen, Sesamöl, Shoyu, Apfelessig, Tofu, Daikonrettich, Zitrone, Salz

Zubereitung

Arame mit Sesamsamen und Zwiebeln

In Scheiben geschnittene Zwiebel in etwas Sesamöl anrösten. Arame fünf Minuten einweichen und dann gut abgetropft zu den Zwiebeln geben und anrösten. Mit Shoyu ablöschen und zehn Minuten weiterrösten. Mit etwas Apfelessig abschmecken. Währenddessen den Sesam heiß abspülen und in einer Pfanne ohne Fett rösten bis er zu duften beginnt. Arame mit Sesam bestreuen und servieren.

Tofu mit Rettich

Den Rettich in feine Stifte schneiden, den Tofu würfelig schneiden und beides in einem Topf mit wenig Wasser kochen bis der Rettich weich ist. Mit etwas Zitronensaft und Salz abschmecken und servieren.

Shoyu ist eine spezielle Sojasoße, die sich durch ihre Zusammensetzung auszeichnet.
Arame Die Arame-Alge ist eine in sehr dünne Streifen geschnittene Braunalge mit sehr mildem, angenehmen Geschmack.

Gutes Gelingen wünscht
Karen Binder-Neschi

