



Anzahl: 9 Personen  
Rezeptgruppe: Vorspeise  
Saison: ganzjährig



## Wakame Gurkensalat, mit Sesam- Dressin

### Zutaten Wakame-Gurkensalat:

500 g Gurke, vorzugsweise Japanische oder schlanke Salatgurke.  
(Unbedingt frisch und knackig)  
15 g Getrocknete Wakame-Algen in Flocken oder Streifen  
70 ml milder, heller Reisessig ungewürzt  
40 ml Handwarmes Wasser für Dressin  
25 g Zucker oder Rohrzucker  
20 ml Sojasauce  
10 ml dunkles aromatisches Sesamöl  
10 g feines Meesalz  
10 g weisser gerösteter Sesam  
5 g schwarzer gerösteter Sesam  
8 g geriebener Ingwer  
50 g Frühlingszwiebel (nur der grüne Teil)  
10 ml Mirin (optional) Offenbar flüssig? Reisessig, Zucker + Soja

- Getrocknete Wakame-Algen in eine Schüssel geben und mit reichlich kaltem Wasser bedecken. 8–10 Minuten einweichen lassen, bis sie weich und deutlich aufgequollen sind
- Während die Wakame einweichen, die Gurke waschen und die Enden abschneiden. Gurke der Länge nach halbieren und bei sehr vielen Kernen diese mit einem Teelöffel leicht ausschaben. Gurke mit einem scharfen Messer oder Hobel in sehr dünne Halbmonde bzw. Scheiben schneiden (2–3 mm).
- Gurkenscheiben in eine Schüssel geben und mit 4 g Feinsalz bestreuen. Gut mit den Händen durchmischen, sodass alle Scheiben vom Salz benetzt sind. 10–15 Minuten stehen lassen, damit die Gurken Wasser ziehen und knackig-glasig werden.
- In der Zwischenzeit das Dressing zubereiten: Reisessig, Wasser, Zucker, Sojasauce und **Mirin (falls verwendet)** in einer kleinen Schüssel gründlich verrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
- Frischen Ingwer schälen und sehr fein reiben. Den Ingwersaft mit einem Löffel leicht ausdrücken und zusammen mit dem geriebenen Ingwer zum Dressing geben. Geröstetes Sesamöl einrühren und das Dressing kurz beiseitestellen.
- Frühlingszwiebel waschen und den grünen Teil in sehr feine Ringe schneiden. Beiseitestellen für späteres Garnieren oder direkt ins Dressing geben, wenn ein intensiverer Zwiebelgeschmack gewünscht ist.



## Die Kochlöffel



Seit 2013

- Die eingeweichten Wakame in ein Sieb abgießen, kurz unter kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Größere Stücke bei Bedarf mit einem Messer in mundgerechte Streifen schneiden.
- Die eingesalzene Gurkenscheiben mit Haushaltspapier vorsichtig trocknen und in eine Schüssel geben.
- Abgetropfte Wakame zu den ausgedrückten Gurken geben und das vorbereitete Reisessig-Sesam-Dressing darüber gießen. Alles vorsichtig, aber gründlich mischen, damit Gurken und Wakame gleichmäßig vom Dressing umhüllt sind.
- Helle und schwarze Sesamsamen in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett 1–2 Minuten leicht anrösten, bis sie duften. Anschließend über den Salat streuen und locker unterheben. Mit den Frühlingszwiebelringen bestreuen. Den Salat abschmecken und bei Bedarf mit etwas zusätzlichem Feinsalz nachwürzen.
- Wakame-Gurkensalat mindestens 5–10 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Kurz vor dem Servieren noch einmal behutsam umrühren. Gekühlt in kleinen Schälchen als Vorspeise oder Beilage servieren.