

Vorderseite:



ARCHE
NATURKÜCHE



Naturland

Meeresspaghetti

Algue spaghetti de mer

MILD & AROMATIC

FRANZÖSISCHE BRAUNE MEERESALGEN
ALGUES MARINES BRUNES FRANÇAISES





**Mit
Rezepten
Avec
Recettes**

Samenverpackung
Suggestion de présentation




[illegible]

Innenseite:

Udon Meeresspaghetti-Salat

Zutaten für 4 Personen:

250 g ARCHE Udon Weizennudeln
3 g ARCHE Meeresspaghetti
1 Bund Frühlingszwiebeln, in feinen Ringen
1 EL ARCHE Tamari Sojasauce
2 EL mildes Olivenöl
2 EL ARCHE Sesamöl geröstet
Saft einer kleinen Ingwerknolle
1 Möhre, grob geraspelt

Zubereitung: Für das Dressing Ingwersaft, Olivenöl, Sesamöl mischen, Frühlingszwiebeln dazugeben.
Meeresspaghetti nach Zubereitungsanleitung vorbereiten und bissfest kochen. Kurz vor Ende der Kochzeit Tamari dazugeben und die Flüssigkeit im offenen Topf verdampfen lassen. Nudeln einmal durchbrechen und ca. 14 Min. bissfest kochen. Abkühlen lassen.
Nudeln mit den Algen und Möhrenraspeln vermischen. Dressing unterheben und mindestens 1 Std. durchziehen lassen.

Salade d'udon aux algues marines

Pour 4 personnes :

250 g d'udon de blé ARCHE
3 g des algues 'spaghettis de mer' ARCHE
1 botte d'oignons verts, coupés en fines rondelles
1 c. à soupe de sauce soja tamari ARCHE
2 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe d'huile de sésame grillé ARCHE
Jus d'un petit morceau de gingembre
1 carotte, râpée

Préparation : pour la vinaigrette, mélanger le jus de gingembre, l'huile d'olive et l'huile de sésame, puis ajouter les oignons verts.
Préparer les algues 'spaghettis de mer' selon les instructions et les cuire al dente. Vers la fin de la cuisson, ajouter le tamari et laisser le liquide s'évaporer dans la casserole ouverte. Casser les nouilles en deux et les cuire environ 14 minutes jusqu'à ce qu'elles soient al dente.
Laisser refroidir. Mélanger les nouilles avec les algues et les carottes râpées. Incorporer la vinaigrette et laisser reposer au moins 1 heure avant de servir.

Leichte Farbschwankungen der Alge sind ein Zeichen von Naturbelassenheit. / Les légères variations de couleur de l'algue attestent de son caractère naturel.

Meeresalgen sind salzhaltig. Das Salz kann auskristallisieren und ist ein Zeichen von Naturbelassenheit. / Les algues contiennent du sel. Ce sel peut cristalliser en un dépôt blanc, ce qui est un signe du caractère naturel du produit.