

Vorderseite:

Wokome Meeresalgal und mit ihrer angenehmen würzigen Note ideal für Suppen, Salate & Gemüsesalate. **Zutaten:** Wokome (Undaria pinnatifida), getrocknete Meeresalgen (< 42°C), aus ökologischer Sammlung in der Biskaya und portugiesischen Meeresgewässern. Kann Spuren von **Krebstieren** und **Fisch** enthalten.

Zubereitung: Algen kohl abspülen, 5 Min. in kaltem Wasser einweichen. **Verwendung:** In frischem Wasser 2 Min. garen (Einweichwasser dabei nicht verwenden). **Nicht mehr als 1 g** = ca. 1 TL Wokome (gefroren) **pro Tag** verzehren. Die Zubereitungsanweisung unbedingt beachten.

Hinweise: Aufgrund des Jodgehalts kann ein übermäßiges Verzehr von Algen zur Störung der Schilddrüsenfunktion führen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt daher eine durchschnittliche Tagesaufnahme von nicht mehr als 200 µg Jod.

Wokome algen, au goût agréablement savoureux dans les soupes, les salades et les plats de légumes. **ingrédients:** Wokome (Undaria pinnatifida), algues séchées (< 42°C), issues d'une récolte certifiée dans le golfe de Gascogne et les eaux portugaises.

Préparation : rincer les algues à l'eau froide et les laisser tremper 5 minutes (ne pas utiliser l'eau de trempage). Dans de l'eau neuve, cuire pendant 2 minutes (ne pas utiliser l'eau de trempage). **Ne pas consommer plus de 1 g** = 1 cuillère à café de Wokome **par jour**.

Remarque : en raison de la teneur en jode, une consommation excessive de quelques peut perturber la fonction thyroïdienne. La Société Allemande de Nutrition (DGE) recommande une consommation quotidienne moyenne ne dépassant pas 200 µg d'iode.

Nährwerte |
pour 100 g
voluere nahrungsmittels

Fett | matières grasses 2,0 g
Energie | énergie 698 kJ | 169 kcal
Kohlenhydrate | glucides 3,0 g
dont acides gras saturés 0,7 g
davon gesättigte Fettsäuren |
acides gras saturés 0,1 g
davon Zucker | dont sucres <0,5 g
Eiweiß | protéines 17 g
Salz | sel 12,4 g
Jod | iode 15000 µg (10000 %*)

* Nährstoffbewertung für die tägliche Zufuhr / Valeur nutritionnelle de référence correspondant à l'apport quotidien

020943136921

ARCHE Naturprodukte GmbH
Liebigstr. 5 - D-40721 Hilden
www.arche-naturprodukte.de

DE-ÖKO-007
EU Landwirtschaft / Agriculture UE

PLAQUE +
FERTILISANT
NUTRIMENT

25 g



ARCHE
NATURKÜCHE

Wakame

FLAVOURFUL & INTENSE

BRAUNE MEERESALGEN
ALGUES MARINES BRUNES



Mit
Rezept
Avec
Recette





rezeptentwicklung
abgefragt von: gastronomie

Innenseite:

Algensalat

Zutaten für 4 Personen:

1 weißer Rettich
200 g Tofu Natur
3 - 4 g ARCHE Wakame
1 Orange
2 TL ARCHE Schwarzer Sesam

Für die Marinade:

2 Zitronen
2 EL ARCHE Shoyu
2 EL ARCHE Reissirup
2 EL ARCHE Sesamöl, geröstet
1/2 TL Ingwer, gerieben
2 Frühlingszwiebeln
Salz, Pfeffer

Zubereitung: Für die Marinade Zitronen pressen, Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Mit den übrigen Zutaten vermischen und abschmecken. Tofu in kleine Würfel schneiden und mindestens 1 Stunde marinieren.

Wakame nach Packungsanleitung zubereiten und abkühlen lassen. Rettich schälen und mit dem Gemüseschäler in feine Streifen schälen. Orange filetieren und in kleine Stücke schneiden. Tofu abtropfen lassen, die Marinade als Dressing für den Salat aufbewahren. Tofu kurz anbraten und abkühlen lassen. Sesam kurz ohne Öl in einer Pfanne rösten. Algen, Rettich, Tofu und Orange mischen, mit der Marinade abschmecken und zum Schluss mit Sesam bestreuen.

Salade d'algues

Ingrédients pour 4 personnes :

1 radis blanc
200 g de tofu nature
3 - 4 g de Wakamé ARCHE
1 orange
2 cuillères à café de sésame noir ARCHE

Pour la marinade :

2 citrons
2 cuillères à soupe de Shōyu ARCHE
2 cuillères à soupe de sirop de riz ARCHE
2 cuillères à soupe d'huile de sésame grillé ARCHE
1/2 cuillère à café de gingembre râpé
2 oignons de printemps
Sel, poivre

Préparation : pour la marinade, pressez les citrons, lavez les oignons de printemps et coupez-les en fines rondelles. Mélangez aux autres ingrédients et assaisonnez. Découpez le tofu en petits cubes et faites-le mariner au moins une heure.

Préparez les wakamés suivant les indications du paquet puis laissez-les refroidir. Épluchez le radis et émincez-le en fines lamelles. Épluchez l'orange, coupez-la en quartiers puis en petits morceaux. Égouttez le tofu et réservez la marinade. Faites frire brièvement le tofu puis laissez-le refroidir. Faites griller rapidement le sésame dans une poêle sans matière grasse. Mélangez les algues, le radis, le tofu et l'orange, assaisonnez le tout avec la marinade puis saupoudrez de sésame à la fin.

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.