

Rezept

Algen-Apfel-Salat

Ein Rezept von Algen-Apfel-Salat, am 14.04.2026

Zutaten

15 g Wakame-Algen	3 EL getrocknete Physalis
¼ Radicchio	1 Apfel
2 Stangen Staudensellerie	1 Stück frischer Ingwer (ca. 4 cm)
3 EL helle Misopaste (z. B. Shiro-Miso)	2 EL Apfelessig
5 EL Rapsöl	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Die Wakame-Algen in reichlich lauwarmem Wasser ca. 30 Min. einweichen. Physalis in 2 EL Wasser einweichen. Inzwischen den Radicchio putzen, waschen, trocken schleudern und in Stücke zupfen.
2. Den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Die Apfelviertel quer in dünne Scheibchen schneiden. Den Staudensellerie putzen, waschen und quer in Scheiben schneiden. Für das Dressing den Ingwer schälen und fein reiben. Mit Misopaste, Apfelessig, Rapsöl und dem Einweichwasser der Physalis verrühren.
3. Die Algen kalt abbrausen und trocken schleudern. Die Algen mit dem Radicchio, Apfel, Staudensellerie und dem Dressing mischen. Den Algensalat mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken, anrichten und sofort servieren.