Furikake (Algengewürz)



Zutaten

Für ein Vorratsglas

20 g getrocknete Wakame-Algen oder Wakame-Flocken

4 EL Sesamsamen, hell, schwarz oder gemischt

2 TL Sesamöl, nach Wunsch geröstet

Salz zum Abschmecken

Zubereitung

Wakame zerkleinern
Die getrockneten Algen in einem Mörser oder kleinen Mixer zu feinen Flocken verarbeiten. Fertige Wakame-Flocken bei Bedarf noch etwas zerkleinern.

Algen rösten
Eine beschichtete Pfanne ohne Fett bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Algenflocken kurz trocken anrösten.

Sesam hinzufügen
Sesamöl und Sesamsamen zu den Algen geben. Unter ständigem Rühren rösten, bis der Sesam duftet und der helle Sesam goldbraun ist. Die Mischung nicht anbrennen lassen, da der Sesam sonst bitter schmeckt.

Abschmecken
Die Mischung nach Bedarf salzen. Dabei berücksichtigen, dass die Algen von Natur aus salzig schmecken können.

Abfüllen
Das Furikake vollständig abkühlen lassen und in ein sauberes, trockenes Schraubglas füllen. Kühl und trocken aufbewahren.

Achtung: Bei einer Schilddrüsenerkrankung sollten Sie die Verwendung ärztlich abklären.