



## **Gurken-Wakame-Salat**

4 Mini-Gurken	in dünne Halbmonde schneiden,
2 EL Ume-Essig	darübergeben und 1 Std. ziehen lassen.
1 Zwiebel, rot	fein würfeln, mit
1 EL Ume-Essig	übergießen und ebenfalls 1 Std. stehen lassen.
1/2 T. Wakame	einweichen, kleinschneiden und in
1/2 T. Wasser	in ca 5 Minuten weichkochen,
2 EL Reisessig	zugeben und 30 Min. ziehen lassen. Dann evtl. überschüssige Flüssigkeit abgießen und alle Zutaten vorsichtig miteinander mischen. Mit
1/2 TL Tamari	abschmecken und mit
2 EL Sesam	trocken in der Pfanne geröstet, garnieren.

Schneller geht's mit Instant-Wakame, der nur in heißem Wasser eingeweicht wird,

Der Reisessig kann durch Zitronensaft ergänzt/ersetzt werden, dann schmeckt er noch erfrischender

Ein optisch interessanter Kontrast kann durch die Verwendung des von Calcium und Phytoöstrogen reichen Schwarzen Sesams erzielt werden.

Die Kombination von leicht bitteren Zutaten, wie Gurke und geröstetem Sesam mit saurem Essig oder Zitrone wirkt eben nicht nur auflösend - erfrischend, sondern über den bitteren Geschmack auch kräftigend, was für Herz-Kreislauf an schwül-warmen Tagen hilfreich sein kann.