



Ein Algen- kochbuch

Von dänischen Schulen in Zusammenarbeit
mit **AlgaeFood** und **Fjord&Bælt**



Ein Algenkochbuch



Von dänischen Schulen in Zusammenarbeit mit
AlgaeFood und Fjord&Bælt

Das Interreg-Projekt AlgaeFood ist ein EU-kofinanziertes Projekt, das die grenzüberschreitende Zusammenarbeit fördert und die Meeresalgen auf die Teller Deutschlands und Dänemark bringen möchte. Dieses gemeinsame Kochbuchprojekt diente nicht nur dem Kochen selbst, sondern möchte Anstoß geben, Essgewohnheiten nachhaltig zu verändern. Es soll dazu beitragen, Algen als wertvolle Zutat in allen Küchen des Landes stärker zu verankern.

Die Zusammenarbeit zwischen AlgaeFood, Fjord&Bælt und der Langelands Efterskole schlägt eine Brücke zwischen Kreativität, Lernen und nachhaltiger Innovation.

Dieses Kochbuch würdigt die vielfältigen Schätze, die uns das Meer bietet. Von „den Algen“ als Lebensmittel zu sprechen wird ihrer Vielfalt kaum gerecht – denn Alge ist nicht gleich Alge. An den dänischen und deutschen Küsten wachsen insgesamt über 400 verschiedene Arten, die sich in Geschmack, Nährwert und Verwendungsmöglichkeiten ebenso stark unterscheiden wie Pastinaken von Wassermelonen. Dieses Buch möchte zeigen, wie vielfältig Algen genutzt werden können – und dazu ermutigen, sie als festen Bestandteil einer zukunftsfähigen Ernährung zu entdecken.

Vier dänische „Efterskolen“ haben an der Entwicklung der Rezepte in diesem Buch mitgewirkt. Unsere klare Empfehlung: Geh neugierig ans Werk. Brate, backe, frittiere, blanchiere – und probiere dich durch!

Die kreativen Schüler*innen der Langelands Efterskole waren aktiv in den Entstehungsprozess des Kochbuchs eingebunden und haben Illustrationen sowie das grafische Layout beigesteuert – was dem Ganzen eine persönliche und einzigartige Note verleiht.





Inhalt

Vorwort	6
Die Efterskolen	7
Was sind Algen eigentlich?	9
Und was sind Meeresalgen?	9
Drei Gruppen von Meeresalgen	9
So sammelst du Algen selbst	11

Langelands Efterskole – Madværk

Snack	Frittierte Perlgersten-Kugeln mit Blasentang-Mayo und Brot ..	15
Vorspeise	Bunte Kartoffeln im Salzteig mit Kräutern, Crème fraîche und Zuckertang	17
Hauptgericht	Algenpasta mit Tintenfischragout und Wildkräuter-Pesto	18
Dessert	Dulce-Parfait mit Salzkaramell und Salmiaklakritz-Dulce-Chips.	21

Korinth Efterskole – Gourmet

Snack	Pesto-Schnecken mit Algen	23
Vorspeise	Dulce-Roulade mit Rotkohl	24
Hauptgericht	Okonomiyaki mit Blasentang	27
Dessert	Ruby-Schokoladenmousse mit Zuckertang	29

Kerteminde Efterskole – Mad & Gastronomi

Snack	Haferkekse mit karamellisierten Apfelstücken	31
Vorspeise	Frittierte Reispapier-Päckchen mit Blasentang und Paprika ...	33
Hauptgericht	Ramen mit Zuckertang	34
Dessert	Algen-Cookies	37

Faaborgnegns Efterskole - Mad & Livtag

Snack	Mini-Windbeutel mit cremiger Käsefüllung und Sägetang	38
Vorspeise	Ravioli mit Pilz-Zuckertang-Füllung und Gemüsecreme	41
Hauptgericht	Gebratener Seelachs auf Dulce-Spinat-Gemüsebett	42
Dessert	Panna Cotta mit Blasentang-Kirschkompott und glasierten Algen	45

Nachwort	47
----------------	----

Vorwort

AlgaeFood, Fjord&Bælt und die Langelands Efterskole haben gemeinsam dieses spannende Kochbuch entwickelt, das Algen und Nachhaltigkeit in die Küche bringt.

AlgaeFood ist ein Interreg-Projekt, das Wissen und Freude an Algen im Lebensmittelbereich fördern soll. Es handelt sich um ein deutsch-dänisches grenzüberschreitendes Projekt, das Verbindungen zwischen Bildung, Wirtschaft und der allgemeinen Bevölkerung schaffen möchte.

Fjord&Bælt ist eine kombinierte Touristenattraktion und Forschungseinrichtung mit dem Meer im Mittelpunkt. Unsere Vision ist es, die Natur um uns herum zu erleben, zu schätzen und zu bewahren. Unsere Mission ist es, durch Erlebnisse, Faszination und Verständnis zur Erhaltung der Natur zu inspirieren.

„Efterskolen“ sind besondere Internatsschulen in Dänemark für Jugendliche zwischen 14 und 18 Jahren. Sie bieten ein freiwilliges Schuljahr mit Unterricht und gemeinschaftlichem Leben, das fachliche Bildung mit persönlicher und sozialer Entwicklung verbindet. Die Langelands Efterskole ist eine dänische Internatsschule, die Platz für herzliche Gemeinschaften, Schülerdemokratie, originelle Ideen und große Gesten bietet. Als UNESCO-Weltziehschule steht für uns der grüne Wandel und die Arbeit an Nachhaltigkeit für Gerechtigkeit zwischen den Generationen.

Die „Efterskolen“

Wir haben vier Efterskolen eingeladen, die alle die Aufgabe bekommen haben, jeweils vier Gerichte zu kreieren – jedes davon mit einer anderen Algenart. Die Schulen haben mit vier verschiedenen Algenarten gearbeitet: Dulse (*Palmaria palmata*), Blasentang (*Fucus vesiculosus*), Zuckertang (*Saccharina latissima*) und Sägetang (*Fucus serratus*). Dies soll dir als Inspiration dienen, damit du selbst mit Algen in der Küche experimentieren und eine ganz neue Kategorie von Lebensmitteln entdecken kannst.

Im Folgenden möchten wir dir die 4 Efterskolen und ihre besonderen Unterrichtsfächer, die an diesem Kochbuch mitgewirkt haben, vorstellen.

Langelands Efterskole / leskole.dk.

Im Wahlfach *Madværk* (dt. Kochwerkstatt) sollst du säen, pflanzen, ernten, sammeln, schmecken, gestalten – und köstliches Essen genießen. Du tauchst ein in die Welt der Bienen in unserer schuleigenen Imkerei und triffst inspirierende Menschen, die sich für eine verantwortungsvolle Lebensmittelproduktion engagieren.

Faaborgegnens Efterskole / faae.dk.

Im Wahlfach *Mad & Livtag* (dt. Essen und Auseinandersetzung) erlebst du ein Fach, das sich mit Essen, Innovation und dem Leben selbst auseinandersetzt. In der Küche lernst du, mit Liebe zu kochen – und entwickelst ständig neue Ideen, wie man Dinge kreativ und anders machen kann.

Korinth Efterskole / korinth-efterskole.dk.

Im Wahlfach *Gourmet* wirst du ganz in die Welt der gehobenen Küche eingeladen – und darfst sie von Grund auf selbst gestalten. Deine Sinne werden geschärft, dein Geschmackshorizont erweitert. Du lernst viel über Kochtechniken, Backkunst, Rohstoffe und die Wissenschaft hinter dem, was wir essen.

Kerteminde Efterskole / kerteminde-efterskole.dk.

Im Wahlfach *Mad & Gastronomi* (dt. Essen und Gastronomie) bewegen wir uns durch das grenzenlose Universum des Kochens – in Theorie und Praxis. Wir beschäftigen uns mit vielen Facetten der Gastronomie und Kochkunst. Du lernst, dich in einer Küche sicher zu bewegen, Mahlzeiten zu planen und ansprechend zu servieren.

Weitere Informationen zu den Schulen findest du auf ihren Websites.



Biologie

Was sind Algen eigentlich?

Genau genommen weiß das niemand so ganz genau. Algen können winzig klein sein – mikroskopisch –, aber auch bis zu 60 Meter lang werden. Sie haben unterschiedliche Farben, Formen und Lebensweisen. Und sie kommen überall auf der Welt vor. Forschende sind sich bis heute nicht ganz einig darüber, wie man Algen eigentlich definieren soll – gerade weil sie so vielfältig sind. Und genau das macht sie so spannend.

Wenn wir es trotzdem versuchen wollen, Algen zu beschreiben, könnten wir sagen: Algen sind ein Sammelbegriff für eine große Gruppe einfacher, nicht blühender Pflanzen.

Und was sind Meeresalgen?

Menschen – und besonders Biologinnen und Biologen – lieben es, Dinge zu sortieren und in Schubladen zu stecken. Um bei den Algen den Überblick zu behalten, hat man sie daher in Mikro- und Makroalgen eingeteilt. Mikroalgen sind einzellig, Makroalgen sind mehrzellig. Mikroalgen gehören zum sogenannten Phytoplankton und kommen sowohl im Salz- als auch im Süßwasser vor. Makroalgen bezeichnet man häufig auch als Meeresalgen, da sie überwiegend im Salzwasser vorkommen.

Häufig werden Algen als ‚Pflanzen des Meeres‘ bezeichnet. Tatsächlich betreiben sie Photosynthese und ähneln Pflanzen in vielerlei Hinsicht, gehören aber streng genommen nicht zum eigentlichen Pflanzenreich. Ihnen fehlen typische Merkmale wie Stängel, Wurzeln, Blätter oder Leitgewebe. Was sie jedoch besitzen, ist Chlorophyll – der grüne Farbstoff, der auch bei Landpflanzen vorkommt und ihnen ihre charakteristische Farbe verleiht.

Drei Gruppen von Meeresalgen

Meeresalgen werden in drei Gruppen eingeteilt: Rotalgen, Grünalgen und Braunalgen. Diese Gruppen basieren auf der Farbe – obwohl man sie manchmal schwer unterscheiden kann. Eine Rotalge kann braun wirken, wenn sie in der Sonne gelegen hat. Und eine Braunalge kann von braun zu grün wechseln, wenn sie mit warmem Wasser in Kontakt kommt.

Weltweit gibt es etwa 10.000 verschiedene Makroalgenarten – in Dänemark und Deutschland insgesamt rund 400. Keine dieser Arten ist direkt giftig, aber von einigen sollte man sich dennoch fernhalten. Sargassotang zum Beispiel kann das giftige Element Arsen enthalten. Außerdem sollte man wissen, dass Zuckertang und andere große Braunalgen viel Jod speichern.





Meeresalgen haben erstaunlich viele Vorteile.

Algen schaffen wertvolle Lebensräume – sogenannte Habitats – für zahlreiche Pflanzen- und Tierarten. So dienen sie Fischen beispielsweise als Unterschlupf. Darüber hinaus reinigen sie das Wasser, betreiben Photosynthese und sind obendrein essbar – und: Algen schmecken wirklich gut!

Als Nahrungsmittel sind Algen mehr als nur nachhaltig. Sie geben der Natur mehr zurück, als ihre Kultivierung benötigt, und bringen zahlreiche Vorteile mit sich: Anders als viele andere Lebensmittel brauchen Algen weder Süßwasser noch Dünger. Kaum ein anderes Nahrungsmittel vereint all diese positiven Eigenschaften.

So sammelst du selbst Algen

Bevor du Algen sammelst, informiere dich gut über das Gebiet und beachte die örtlichen Regeln. Merke dir: Algen sind nie sauberer als ihr Lebensraum. Das Wasser sollte so rein sein, dass du auch bedenkenlos darin baden würdest.

Worauf solltest du achten, wenn du Algen sammelst?

- Achte auf die blauen Flaggen entlang der Strände in Dänemark bzw. auf die 3 blauen Sterne in Deutschland, die eine besonders saubere Badequalität kennzeichnen.
- Viel Strömung ist ein gutes Zeichen, denn der Wasseraustausch macht die Algen frischer.
- Frische Algen erkennst du daran, dass sie noch wachsen. Sie sollten also noch fest an Steinen oder anderen Untergründen sitzen – das zeigt, dass sie vital und frisch sind.
- Rieche immer an den Algen bevor du sie isst. Frische Algen riechen nach frischem Meerwasser – oder nach gar nichts. Sie dürfen auf keinen Fall nach Fisch riechen.





Frittierte Perlgersten-Kugeln mit Blasentang-Mayo und Brot

Zubereitung

1. Das Perlgersten-Risotto vom Vortag wird mit dem Käse vermengt und zu Kugeln gerollt – etwa in der Größe einer etwas kleineren Rumkugel.
2. Das Brot wird von der Kruste befreit und zu Bröseln gerieben.
3. Das Ei in einem tiefen Teller aufschlagen und mit einer Gabel gut verquirlen. In einem zweiten tiefen Teller etwas Mehl bereitstellen.
4. Die Kugeln nacheinander in Mehl, Ei und dann in den Bröseln wenden und anschließend kalt stellen.
5. Die Algen zusammen mit dem Öl möglichst fein pürieren – je feiner, desto besser. Am besten über Nacht ziehen lassen, damit das Öl den Geschmack aufnimmt.
6. Die Eigelbe mit Salz, Senf und etwas Zitronensaft mit einem Handrührgerät aufschlagen, bis die Masse dick und hell wird. Dann das Algenöl in einem dünnen Strahl langsam einfließen lassen – währenddessen kräftig weiter schlagen, bis eine dicke, cremige Mayonnaise entsteht. Mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas zusätzlichem Zitronensaft abschmecken.
7. Das Öl in einem Topf auf 180 °C erhitzen – idealerweise mit einem Thermometer. Alternativ etwas Paniermehl ins Öl geben: Wenn es kräftig sprudelt, ist das Öl heiß genug.
8. Die Perlgersten-Kugeln frittieren – nicht zu viele auf einmal, sonst sinkt die Temperatur. Während des Frittierens gelegentlich wenden, damit sie rundum goldbraun werden. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nach Belieben mit etwas Salz bestreuen.
9. Zusammen mit der Algen-Mayonnaise servieren.

Zutaten

für vier Personen

200–250 g Perlgersten-Risotto vom Vortag
20 g Parmesan oder ein anderer kräftiger Käse
1 Ei
Mehl
Ein Stück hartes Brot (für Paniermehl)
0,5 l Öl zum Frittieren
Für die Mayo:
20 g getrockneter Blasentang
2 Eigelb
30 ml neutrales Öl
2 TL Dijonsenf
Salz
Zitronensaft
Pfeffer





Langelands Efterskole
Madværk

Bunte Kartoffeln im Salzteig gebacken mit Kräutern, Crème fraîche und Zuckertang

Für die Zubereitung am Lagerfeuer:

1. Den Zuckertang 1–2 Stunden in kaltem Wasser einweichen.
2. Ein Lagerfeuer machen und herunterbrennen lassen, bis nur noch Glut übrig ist.
3. Die Kartoffeln gründlich waschen und von eventuell anhaftender Erde befreien.
4. Salz und Mehl mischen.
5. Nach und nach Wasser hinzufügen und dabei kneten, bis ein fester, glatter und elastischer Teig entsteht.
6. Nun jede Kartoffel einzeln in den Teig einpacken. Eine Teigschicht von ca. 0,5–1 cm rund um die Kartoffel ist ideal.
7. Die eingepackten Kartoffeln direkt in die Glut legen – gern auch mit etwas Glut bedecken. 20–25 Minuten backen.

In der Zwischenzeit das Dressing zubereiten:

1. Den Zuckertang gut mit frischem Wasser abspülen und in feine Streifen schneiden.
2. Die Kräuter fein hacken.
3. Crème fraîche mit dem Tang und den Kräutern verrühren.
4. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft kräftig abschmecken.

Anrichten:

1. Die Kartoffeln aus dem Feuer nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen. Eventuell Asche abpusten.
2. Die Teigkruste mit der Rückseite eines Löffels vorsichtig aufschlagen und die Kartoffeln auf einer Platte anrichten.
3. Jede Kartoffel längs einschneiden und einen großzügigen Löffel der Kräuter-Tang-Crème hineingeben.
4. Mit reichlich Kräutern garnieren.
5. Dazu passt frisches Brot – und eventuell ein paar Scheiben hochwertiger Räucherlachs

VORSPEISE

Zutaten

für vier Personen

15 g getrockneter Zuckertang
500 g mittelgroße Kartoffeln,
gern in verschiedenen Farben
200 g Weizenmehl
200 g feines Salz
Wasser
250 g Crème fraîche (38 %)
1 Zitrone
1 Bund Kerbel
1 Bund Dill
Optional: andere Kräuter
wie Petersilie, Bärlauch,
Schnittlauch



Tangpasta mit Tintenfischragout und Wildkräuter-Pesto

HAUPT-
GERICHT

Zubereitung

1. Den Sägerang so fein wie möglich pürieren.
2. Den pürierten Tang mit dem Mehl, den Eiern, 1 EL Olivenöl und 1 TL Salz in einer großen Schüssel vermengen.
3. Den Pastateig gründlich kneten, bis er glatt und elastisch ist. Abgedeckt 20–30 Minuten ruhen lassen.
4. In der Zwischenzeit das Pesto zubereiten.
5. Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie goldbraun sind. Pinienkerne, Kräuter, Knoblauch, Olivenöl und Parmesan in einen Mixer geben.
6. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und pürieren.
7. Einen Topf mit gut gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.
8. Den Pastateig mit einer Nudelmaschine nach Anleitung ausrollen, bis die gewünschte Dicke erreicht ist.
9. Die Teigplatten in lange, feine Streifen schneiden, mit etwas Mehl bestäuben und bis zum Kochen kühlstellen.
10. In der Zwischenzeit die Tomatensauce mit Tintenfisch zubereiten.
11. Knoblauch und Zwiebeln fein hacken.
12. Den Tintenfisch in ca. 0,5 cm kleine Würfel schneiden. Rosmarin von den Stängeln zupfen und fein hacken.
13. Knoblauch und Zwiebeln bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
14. Den Tintenfisch zugeben und mitbraten. Die Hitze etwas erhöhen.
15. Chili und Rosmarin zugeben und 2–3 Minuten mitrösten. Weißwein angießen und fast vollständig einkochen lassen.
16. Dann die Tomaten dazugeben und alles etwa 20–30 Minuten gut einkochen lassen. Zwischen durch mit Salz und Pfeffer abschmecken.
17. Die Pasta 2–3 Minuten kochen. Abgießen und direkt mit dem Ragout vermengen.
18. Das Pesto separat dazu servieren.

Zutaten

für vier Personen

- 3 Eier
- 300 g Weizenmehl, vorzugsweise Typ 405
- 15 g fein gehackter, getrockneter Sägerang
- 250–300 g geputzter Tintenfisch
- 2 kleine Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Dose Tomaten
- 20 ml Weißwein
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 EL Piment d'Espelette (oder anderes hochwertiges Chili)
- 1 große Handvoll Giersch und Bärlauch
- 60 g Pinienkerne
- 10 ml Olivenöl
- 30 g geriebener Parmesan
- Saft einer halben Zitrone





Dulce-Parfait mit Salzkaramell und Salmiaklakritz – Dulce-Chips

Zubereitung

1. Die Dulce über Nacht in der Sahne einweichen, damit das Aroma auf die Sahne übergeht.
2. Die Dulce nach dem Einweichen entnehmen – sie wird nicht weiterverwendet.
3. Zucker und Eigelbe zu einer hellen, luftigen Masse aufschlagen.
4. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die Eigelb-Zucker-Masse heben.
5. Die Eismasse in eine Form füllen und für mindestens 5 Stunden oder bis zum Servieren einfrieren.
6. Nun das Salzkaramell zubereiten: Den Zucker bei mittlerer Hitze in einem Topf schmelzen, bis er goldfarben und bernsteinfarben wird.
7. Die Sahne unter Rühren langsam zugeben. Wenn das Blubbern nachlässt, den Topf vom Herd nehmen.
8. Meersalz hinzufügen und beiseite stellen.
9. Für die Salmiaklakritz-Dulce-Chips Salmiakpulver, Lakritzpulver und Puderzucker in einer kleinen Schale oder Dose vermengen.
10. Einen Topf mit dickem Boden mit etwa 1 cm neutralem Öl füllen und auf 180 °C erhitzen. Die Dulce darin frittieren – sie beginnt leicht zu sprudeln.
11. Sobald nur noch ein leichtes Sprudeln zu sehen ist, ist sie fertig.
12. Mit einer Zange herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend großzügig mit dem Salmiak-Lakritz-Pulver bestäuben. Überschüssiges Pulver ggf. abschütteln.
13. Das Parfait mit der Salzkaramellsauce und den frittierten Dulce-Chips servieren – gern in einer Eiswaffel.

Zutaten

für vier Personen

Parfait

15 g getrocknete Dulce
75 g Zucker
4 Eigelbe
50 ml Schlagsahne

Salzkaramell

150 g Zucker
15 ml Schlagsahne
½ TL Meersalz

Salmiaklakritz-Dulce-Chips

10 g getrocknete Dulce
1 EL Salmiakpulver
1 EL Lakritzpulver
1 EL Puderzucker
Neutrales Öl zum Frittieren

Pesto-Schnecken mit Tang

Zubereitung

Der Teig

1. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Vom Herd nehmen und die Milch hinzufügen.
2. Die Mischung einige Minuten stehen lassen, bis sie handwarm ist, dann in eine Schüssel umfüllen.
3. Die Hefe hinein bröseln und in der Milchmischung auflösen. Salz, Zucker, Ei und Mehl hinzufügen und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
4. Während der Teig geht, kannst du das Pesto zubereiten. Wenn der Teig aufgegangen ist und das Pesto fertig ist, den Teig zu einem Rechteck (ca. 40 x 30 cm) ausrollen und das Pesto gleichmäßig darauf verteilen. Den Teig zu einer langen Rolle aufrollen und in Scheiben schneiden.
5. Die Schnecken abgedeckt an einem warmen Ort nochmals ca. 40 Minuten gehen lassen.
6. Anschließend im vorgeheizten Ofen bei 175 °C ca. 8 Minuten backen. Zur Kontrolle eine Schnecke anschneiden, um zu prüfen, ob sie durchgebacken ist.

Pesto

1. 1 Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Algen darin einweichen.
2. Den Käse reiben. Alle Zutaten in einem Mixer pürieren. Bei Bedarf etwas Wasser oder Öl hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten

Teig

- 50 g Butter
- 200 ml Milch
- 25 g Hefe
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 1 Ei
- 500 g Weizenmehl

Pesto

- 100 g Grünkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Vesterhavs-Käse (dänischer Hartkäse, alternativ: gereifter Gouda oder Parmesan)
- 30 g Mandeln
- Salz und Pfeffer
- 50 ml Öl
- 50 ml Wasser
- 2 EL getrockneter Blasentang



Dulselade – Roulade mit Rotalge und Rotkohl

Zubereitung

1. Die Dulse im Ofen bei 110 °C ca. 15 Minuten trocknen – oder so lange, bis sie sich leicht zerkrümelnd lässt. Anschließend mit einem Stabmixer zerkleinern/mahlen.
2. Den Rotkohl sehr fein schneiden.
3. Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl dazu sieben und gut verrühren. Nach und nach Milch und Sahne hinzufügen und dabei kräftig rühren, bis eine dicke Mehlschwitze entsteht. Diese 2–3 Minuten leicht köcheln lassen, damit der Mehlgeschmack verschwindet. Dabei regelmäßig rühren, damit nichts anbrennt.
4. Den fein geschnittenen Rotkohl mit Salz und Pfeffer würzen und kräftig durchkneten, bis er weich ist. Den Topf vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Dann die Eigelbe, das Backpulver, Salz, etwas frisch gemahlener Pfeffer, die zerkleinerte Alge und den Rotkohl unterrühren. Gut vermengen.
5. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. Ein Backblech (32 × 53 cm) mit Backpapier auslegen und den Teig gleichmäßig darauf verteilen, so dass er das ganze Blech bedeckt. Bei 175 °C ca. 20–25 Minuten backen, bis die Masse durchgebacken und goldbraun ist.
6. Aus dem Ofen nehmen, mit einem Küchentuch abdecken und abkühlen lassen.
7. Für die Füllung Frischkäse, geräuchertes Paprikapulver, Petersilie, gehackte Alge, etwas Salz und frisch gemahlener Pfeffer vermengen und abschmecken.
8. Den Teigboden aus dem Kühlschrank nehmen, die Frischkäsemasse gleichmäßig darauf verteilen und von der langen Seite her zu einer Roulade aufrollen.
9. Die Roulade für 2–3 Stunden kühl stellen, dann in ca. 2,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Zutaten

Teigboden

- 50 g Butter
- 10 ml Weizenmehl
- 20 ml Milch
- 20 ml Schlagsahne
- 225 g fein geschnittener Rotkohl
- 5 g Dulse
- Salz und Pfeffer
- ½ TL Backpulver
- 3 Eigelb
- 3 Eiweiß

Füllung

- 300 g Frischkäse
- 5 g Dulse
- ½ rote Zwiebel
- 1 Zitrone
- 2 EL gehackte Petersilie
- 3 EL geräuchertes Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

Typ

Du kannst dazu einen leckeren, saisonalen Salat servieren – auch andere Kohlsorten passen gut dazu.



Okonomiyaki mit Blasentang

Zubereitung

1. Den Blasentang im Ofen bei 175 °C für 10–15 Minuten backen und anschließend zu Pulver mahlen.
2. Mehl und Gemüsebrühe zu einem dicken Teig verrühren und diesen in einer Schüssel 10 Minuten ruhen lassen.
3. Den Kohl und die Möhren in feine Streifen schneiden, einen kleinen Teil für das Topping beiseite legen.
4. Den restlichen Kohl mit dem Teig und dem getrockneten Blasentang vermengen.
5. Die Reismudeln nach Packungsanweisung kochen.
6. Mit kaltem Wasser abspülen und in ein Sieb geben.
7. Eine Pfanne mit etwas Öl gut erhitzen und den Teig portionsweise hineingeben – je nach gewünschter Größe.
8. Die Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten.
9. Für die Chili-Mayo Sojadrink, Öl, Essig, Salz und Sriracha-Chilisauce mit einem Stabmixer vermengen.
10. Sobald die Okonomiyaki fertig gebraten sind, eine Portion Reismudeln darauf geben, dazu etwas Kohl und der Mayo.
11. Zum Abschluss mit frischer Kresse bestreuen.

Tipp

Die Okonomiyaki lassen sich gut vorbereiten und im Ofen wieder aufwärmen. Verwende gern auch übriges Gemüse aus dem Kühlschrank.

Zutaten

für vier Personen

Teigboden:

200 g Weizenmehl
40 ml Gemüsebrühe
4 Eier
225 g Rotkohl
225 g Spitzkohl
50 g Möhren
20 g Blasentang
Salz, Pfeffer
Öl zum Braten

Beilagen:

100 g Reismudeln
Chili-Hoisin-Sauce
200 g Mayonnaise
5 ml Sojadrink
15 ml Öl
Chili, Salz, Essig
2 EL Sojasauce
1 EL frischer Zitronensaft
8 g Sriracha-Chilisauce
1 Schale Kresse



Ruby-Schokoladenmousse mit Zuckertang

Zubereitung

Zuckertang vorbereiten

Den Zuckertang auf ein Backblech legen und bei 110 °C für 15 Minuten im Ofen vollständig trocknen lassen. Anschließend zu Pulver zerstoßen oder mixen.

Schokoladenmousse

1. Die Ruby-Schokoladen-Kuvertüre fein hacken. 25 ml Sahne aufkochen.
2. Die heiße Sahne mit der gehackten Schokolade vermengen und 2 Esslöffel Himbeeressig hinzufügen.
3. Die Eiweiße steif schlagen. Den Zucker nach und nach unter ständigem Schlagen hinzufügen.
4. Die geschlagenen Eiweiße und die pulverisierten Algen vorsichtig unter die Schoko-Sahne-Masse heben.
5. Die restliche Sahne zu lockerem Schlagrahm aufschlagen und ebenfalls vorsichtig unterheben. Die Mousse in Gläser oder Schälchen füllen und 2–3 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Garnitur

1. Zucker in einer Pfanne schmelzen. Sobald er goldbraun wird, gehackte Haselnüsse und etwas pulverisierten Algen hinzufügen und alles rasch mit Natron vermengen – Vorsicht, der Zucker verbrennt schnell!
2. Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und fest werden lassen.
3. Nach dem Erkalten in Stücke brechen. Die Karamellstücke als Garnitur auf die Mousse geben. Optional zusätzlich mit etwas geschlagener Sahne verzieren.

Zutaten

für vier Personen

Mousse

300 g Ruby-Schokoladenknöpfe (Schmelzdrops)
50 ml Schlagsahne
8 g pulverisierter Zuckertang
75 g Zucker
1½ Eiweiß
2 EL Himbeeressig

Garnitur

100 g Zucker
4 g fein gehackter Zuckertang
15 Haselnüsse
½ TL Natron



Algen-Haferkekse mit karamellisierten Apfelstücken

Zubereitung

Kekse

1. 20 ml kochendes Wasser in eine Schüssel gießen und die Haferflocken hinzufügen.
2. In einer zweiten Schüssel Butter und Zucker vermengen und das mit Backpulver und Algen vermischte Mehl hinzufügen.
3. Den Teig zusammenkneten, in eine Schüssel mit Deckel geben und für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
4. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ausrollen.
5. Mit einer Tasse Kreise ausstechen. Die Kekse auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
6. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft etwa 15 Minuten backen.

Karamellisierte Äpfel

1. 2 Äpfel in Scheiben schneiden.
2. Mit 2 EL Zucker, 30 g Butter und einer Prise Vanillezucker in eine tiefe Pfanne geben.
3. Bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten karamellisieren lassen, dabei gelegentlich vorsichtig umrühren.
4. Die warmen Apfelstücke auf den Keksen servieren.

Zutaten

15 g getrockneter Zuckertang
180 g Haferflocken
20 ml kochendes Wasser
200 g Butter
70 g Zucker
240 g Weizenmehl
1 Päckchen Backpulver
1 Prise Salz

Für die karamellisierten Äpfel

2 Äpfel
2 EL Zucker
30 g Butter
1 Prise Vanillezucker





Frittierte Reispapierpäckchen mit Jakobsmuscheln, Blasentang und Paprika

Zubereitung

Reispapierpäckchen:

1. Öl zum Frittieren erhitzen.
2. In der Zwischenzeit jeweils ein Blatt Reispapier in eine Schüssel mit Wasser legen und einige Minuten einweichen lassen.
3. Weiche Reispapierblätter in Stücke schneiden.
4. Jeweils mit 1 TL Blasentang und 1 TL gehackter Paprika füllen, zusammenfallen und 10–20 Sekunden frittieren.
5. Beliebig viele Stücke frittieren und mit Tang und Chiliflocken bestreuen.

Jakobsmuscheln:

1. Die Muscheln ca. 20 Minuten vor dem Braten mit Salz und Pfeffer bestreuen.
2. Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Jakobsmuscheln hineinlegen, 1 Minute auf der einen Seite, dann ca. 30 Sekunden auf der anderen Seite braten.

Zitronensauce:

Butter schmelzen, Schalotten darin anschwitzen. Sahne, Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzufügen. Die Sauce 10 Minuten köcheln lassen.

Rote-Bete-Püree:

1. Paprika bei 200 °C ca. 20 Minuten backen, Haut entfernen.
2. Rote Bete in Apfelsaft oder Orangensaft ca. 15–20 Minuten weich kochen.
3. Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen.
4. Rote Bete und gebackene Paprika mit Ahornsirup und etwas Zitronensaft zu einer glatten Masse pürieren.
5. Püree zurück in den Topf geben und auf 50–60 °C erhitzen (nicht kochen!). Vom Herd nehmen und die eingeweichte Gelatine einrühren.
6. Sahne zugeben, kurz mixen, durch ein Sieb geben, in einen Sahnesyphon füllen und 1 Stunde kaltstellen.
7. Den Syphon mit einer Gaskartusche versehen, gut schütteln und beim Servieren einen luftigen, süßen Rote-Bete-Schaum aufspritzen.

Zutaten

Für die Päckchen:

- 4 Stück Reispapier
- 50 g getrockneter Blasentang
- ½ TL Chiliflocken
- Gehackte rote Paprika
- 150 g Jakobsmuscheln

Zitronensauce:

- 25 g Butter
- 6 fein gehackte Schalotten
- ¼ Becher Sahne
- Saft einer ½ Zitrone
- ¾ TL grobes Salz
- Pfeffer

Rote-Bete-Püree:

- 1 mittelgroße Rote Bete, geschält und gewürfelt
- 1 rote Paprika
- 2 EL Ahornsirup
- 10 ml Orangensaft
- 10 ml Sahne
- 1 Blatt Gelatine
- 1 TL Zitronensaft oder Apfelessig
- 1 Prise Salz



Ramen mit Zuckertang

Zubereitung

1. Die Knoblauchzehen schälen und flachdrücken.
2. Alle Zutaten für die Marinade in einer Schüssel vermengen und die Schweinebauchscheiben hineinlegen.
3. Die Schüssel mit Folie abdecken und in den Kühlschrank stellen.
4. Das Fleisch 30 Minuten marinieren lassen.
5. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
6. Die Eier 6–7 Minuten kochen, sodass sie weichgekocht („wachsweich“) sind. Danach in kaltem Wasser abschrecken, schälen und beiseite stellen.
7. 1 Liter Wasser zum Kochen bringen und die Bouillon darin auflösen.
8. Den Zuckertang hinzufügen und ein paar Minuten köcheln lassen, damit er seinen Geschmack abgeben kann.
9. Dann die Nudeln nach Packungsanleitung in der Brühe garen.
10. Das marinierte Schweinefleisch in einer heißen Pfanne mit etwas Butter anbraten, bis es goldbraun und knusprig ist.
11. Die Nudeln und Brühe auf Schüsseln verteilen. Mit Frühlingszwiebeln, Sesamsamen, halbierten Eiern und dem gebratenen Schweinefleisch garnieren.

Zutaten

Für die Marinade

- 4 EL Sojasauce
- 2 EL Honig oder Zucker
- 2 EL Reisessig (alternativ Apfelessig)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Sesamöl
- 8 Scheiben Schweinebauch

Für die Suppe

- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Schweinebouillonwürfel
- 20 g getrockneter Zuckertang
- Sesamsamen
- 4 Eier
- 1 Packung Ramen-Nudeln
- Butter zum Braten



Algen-Cookies

Zubereitung

1. Den Ofen auf 175 °C Umluft vorheizen.
2. Weiche Butter, Zucker, braunen Zucker, Vanillezucker und das Ei in einer Schüssel vermengen und mit dem Schneebesen gut aufschlagen.
3. Anschließend Natron, Backpulver und 10 g Säg tang hinzufügen. Nach und nach das Mehl und die Schokolade unterrühren.
4. Aus der Masse Kugeln formen und mit ausreichend Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
5. Die Cookie-Kugeln bei 175 °C Umluft ca. 12 Minuten backen.
6. Direkt nach dem Backen mit dem restlichen zerkleinerten Säg tang bestreuen, solange die Kekse noch warm sind.

Servieren

Die Algen-Cookies gut abkühlen lassen und kalt servieren.

Zutaten

150 g weiche Butter
125 g Zucker (ca. 6 dl)
125 g brauner Zucker
2 TL Vanillezucker
1 Ei
250 g Weizenmehl
1 TL Natron
½ TL Backpulver
200 g grob gehackte dunkle Schokolade oder Schokodrops
50 g zerkrümelte, getrocknete Säg tang



Mini-Brandteiggebäck mit cremiger Käsefüllung, abgeschmeckt mit Sägerang

Zubereitung

Brandteig

1. Wasser und Butter in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Das Mehl auf einmal zugeben und kräftig rühren – etwa eine Minute lang, sodass das Mehl „abröstet“.
3. Die Masse in eine Schüssel geben und 5–10 Minuten abkühlen lassen.
4. Dann nach und nach die verquirlten Eier kräftig unterrühren – die Masse soll glänzen und sich zu kleinen Häufchen formen lassen.
5. Mit zwei Löffeln oder einem Spritzbeutel kleine Häufchen (ca. 4 cm Durchmesser) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen.
6. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten backen.

Ofentür während des Backens nicht öffnen!

7. Auf einem Gitter abkühlen lassen.

Füllung und Anrichten

1. Alle Zutaten für die Füllung verrühren.
2. Etwas Schnittlauch und etwas getrockneten Sägerang zur Dekoration zurückbehalten.
3. Die Füllung in einen Spritzbeutel füllen.
4. In jedes Brandteigteilchen ein kleines Loch schneiden und die Füllung hineinspritzen.
5. Mit Tang und Schnittlauch bestreuen und schön auf einer Platte anrichten.

Zutaten

Für den Teig:

- 20 ml Wasser
- 100 g Butter
- 100 g Weizenmehl
- 180 g verquirlte Eier

Für die Füllung:

- 100 g Frischkäse (natur)
- 5 g getrockneter, zerkrümelter Sägerang
- 3 EL fein gehackte Schalotten
- 2 EL fein gehackter Schnittlauch



Ravioli mit Pilz-Zuckertang-Füllung, dazu eine Gemüsecreme mit einem Hauch Zuckertang

Zubereitung

Teig:

1. Mehl und Salz vermengen.
2. Die Mischung auf die Arbeitsfläche häufen, eine Mulde in die Mitte drücken und Eier sowie Öl hineingeben.
3. Alles gründlich verkneten, bis ein glatter, elastischer Teig entsteht (ca. 10 Minuten).
4. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und etwa eine Stunde kühl stellen.

Füllung:

1. Zuckertang, Zwiebeln, Knoblauch und gehackte Champignons anbraten.
2. Den Ricotta zugeben und alles zu einer gleichmäßigen Masse verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Teig dünn ausrollen (ggfs. mit einer Nudelmaschine).
4. Kreise mit ca. 5–7 cm Durchmesser ausstechen.
5. Jeweils einen Teelöffel Füllung auf eine Hälfte geben, die andere Hälfte darüber klappen.
6. Die Ränder mit einer Gabel zusammendrücken, so dass halbmondförmige Ravioli entstehen.
7. Die Ravioli auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und nochmals etwa 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
8. In reichlich kochendem Salzwasser 3–5 Minuten garen.

Sauce:

1. Zwiebeln, Zuckertang und Knoblauch anbraten.
2. Mit Weißwein und Sahne ablöschen, einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Die Ravioli in tiefen Tellern anrichten, mit der Sauce übergießen. Mit getrocknetem Säge tang, Erbsensprossen und ein paar Tropfen hochwertigem Olivenöl garnieren.

Zutaten

Für den Teig:

- 300 g Mehl (Typ 405)
- 100 g Hartweizengrieß
- 4 Eier
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz

Für die Füllung:

- 100 g Ricotta
- ½ Zwiebel
- 7 g getrockneter Zuckertang
- 50 g Champignons
- 1 Zehe Knoblauch

Für die Sauce:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10 g gehackter Zuckertang
- 10 ml Weißwein
- 10 ml Sahne
- Salz und Pfeffer



In Butter gebratener Köhler (Seelachs) auf einem Bett aus Sägerang und Spinat

Zubereitung

1. Die Seelachsfilets in vier schöne Portionen schneiden.
2. Die Möhren schälen.
3. Die Schwarzwurzeln ebenfalls schälen und für eine halbe Stunde in eine Mischung aus Milch, Zitrone und etwas Wasser einlegen.
4. Die Möhren weich kochen, das Wasser abgießen und die Möhren pürieren. Nach und nach Sahne hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Schwarzwurzeln in Butter in einer heißen Pfanne anbraten.
6. Zwiebeln anrösten, getrockneten Sägerang und frischen Spinat zugeben. Braten, bis alles weich ist. Chili hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend in einem Küchentuch abtropfen lassen.
7. Den Fisch in Butter in einer heißen Pfanne etwa 3 Minuten pro Seite braten (Kern-Temperatur ca. 58 °C).

Anrichten:

1. Einen Klecks Möhrencreme mit einem Löffel auf einen großen Teller geben.
2. Darauf das abgetropfte Sägerang-Spinat-Gemüse geben.
3. Anschließend die gebratenen Schwarzwurzeln darauflegen und zuletzt den Fisch.
4. Mit glatter Petersilie garnieren.

Zutaten

600 g Seelachsfilet
10 g getrockneter Sägerang
250 g frischer Spinat
½ Zwiebel, fein gehackt
eine Prise getrockneter Chili
4 Möhren
5 ml Sahne
4 Schwarzwurzeln
(zum Einweichen: Milch,
Wasser, Zitrone)
Glatte Petersilie
Salz und Pfeffer



Panna Cotta mit Blasentang- Kirschkompott, garniert mit glasiertem Blasentang

Zubereitung

1. Die Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen.
2. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark auskratzen.
3. Sahne, 10 g Zucker und Vanillemark in einen Topf mit dickem Boden geben und unter Rühren aufkochen.
4. Den Topf vom Herd nehmen.
5. Die Gelatine aus dem Wasser nehmen, ausdrücken und in die heiße Sahnemischung geben.
6. Rühren, bis sich die Gelatine vollständig aufgelöst hat.
7. Die Panna Cotta auf 4 Gläser verteilen und mindestens 5 Stunden kühl stellen.
8. Für das Kompott Blasentang, Kirschen und 20 g Zucker etwa 3 Minuten in einem Topf aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Das Kompott anschließend abkühlen lassen.
9. 20 g Zucker in einer heißen Pfanne schmelzen und den getrockneten Blasentang im geschmolzenen Zucker glasieren.
10. Zum Abkühlen auf ein Stück Backpapier legen.
11. Zum Servieren die Panna Cotta mit einer Schicht Kirschkompott bedecken und mit dem glasierten Blasentang garnieren.

Zutaten

- 2 Blatt Gelatine
- 1 Vanilleschote
- ½ Liter Sahne
- 50 g Zucker
- 100 g tiefgefrorene Kirschen
- 5 g getrockneter Blasentang
- 20 g getrockneter Blasentang (für das Glasieren)





Nachwort

Nun weißt du, dass Algen roh, gekocht, gebacken, geröstet, püriert, getrocknet, granuliert oder frittiert gegessen werden können. Sie können pur verzehrt oder mit unzähligen kalten oder warmen Zutaten kombiniert werden. In nahezu allen Zubereitungsformen behalten Algen den Großteil ihrer gesunden Inhaltsstoffe in intakter Form.

Ein guter Tipp für dich als Einsteiger: Gewöhne dich an den Geschmack von Algen, indem du mit kleinen Mengen beginnst – zum Beispiel als Zutat in Gerichten, die du ohnehin gerne magst. Diesem Ansatz sind wir auch in den Rezepten dieses Kochbuchs gefolgt.

Wir hoffen, dass du nun inspiriert bist und Lust hast, dich mit Algen in der Küche auszuprobieren – und so die Tür zu einer ganz neuen Kategorie von leckeren und nachhaltigen Lebensmitteln zu öffnen.

Guten Appetit!





LANGELANDS
EFTERSKOLE

Interreg



Medfinansieret af
Den Europæiske Union

Deutschland – Danmark

FJORD & BÆLT

