

ALGAE
FOOD



Tangkogebogen





Interreg



Kofinanziert von
der Europäischen Union
Medfinansieret af
Den Europæiske Union

Deutschland – Danmark



www.algaefood.eu

OPSKRIFTER

1. Grønstsaggryde m. karry og sukkertang
2. Pesto med blæretang
3. Linselasagne med fingertang
4. Tofu-pinde med blæretang marinade
5. Æg Benedict med hollandaisesauce
6. DLT-sandwich (Dulse-Lettuce-Tomato)
7. Thaicurry med blæretang og blåmuslinger
8. Tang-schnitzel med marinade af blæretang
9. Tangpasta med søsalatpesto
10. Fransk tartelet vol-au-vent og velouté med fyld
11. Grillede tangpakker med torsk og muslingefyld
12. Makrel grillet i klørtang med sylt af græskar og havtorn
13. Grillet blæretang med parmesan
14. Asiatisk salat med søsalat
15. Spidskålsalat med savtang med savtang
16. Asperges- og jordbærsalat med tangflagemix
17. Asiatisk gulerodssalat med sukkertang
18. Salat med vilde urter og røgede blåmuslinger med søsalatmayo og grillet brød
19. Bålbrød med tangpestofyld
20. Chips af blæretang
21. White chocolate almond cookies med sukkertang
22. Tang-panna cotta med blomkålstang
23. Chokoladekage med kombu-karamelsauce
24. Tang-vaffler med tangpesto



SPIS TANG

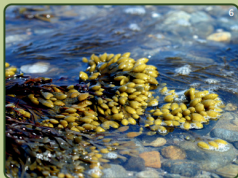
Hvordan og hvorfor?

Disse seks tangtyper er blandt de mest kendte – og de smager fantastisk!

Blæretang

(*Fucus vesiculosus*)

En flerårig brunalge, almindelig i Nord- og Østersøen. Bladene bliver 10–30 cm lange og har karakteristiske gasblærer, der holder dem oppe i vandet. Velegnet til pesto – tilsæt den blot til din yndlings opskrift.



Blæretangpesto

Savtang

(*Fucus serratus*)

Slægtning til blæretang, men uden blærer – bladene er savtakkede. Smagen er salt, frisk og havagtig. God i salater, f.eks. med spidskål.



Spidskålssalat med savtang

Sukkertang

(*Saccharina latissima*)

Ravfarvede, bølgede blade – kan blive flere meter lange. Giver retter et umami-boost. Bagt i ovn med lidt olie bliver den til lækre chips.



Sukkertangchips med sesam

SPIS TANG

Hvordan og hvorfor?

Disse seks tangtyper er blandt de mest kendte – og de smager fantastisk!

Søl (*Palmaria palmata*)

Også kendt som »dulse« – sjældent i Østersøen, mere udbredt i Nordøen og Atlanterhavet. Kaldes »havets bacon« – stegt på panden giver den en salt og røget smag. Indeholder også B12-vitamin.



Sandwich med Dulse-»Bacon«

Havsalat (*Ulva lactuca*)

En grønalg – og den hurtigst voksende. På varme sommerdage kan den tage 20 % på i vægt. Mild og let salt smag – perfekt i friske salater.



Asiatisk salat med havsalat

Fingertang (*Laminaria digitata*)

Også kaldet »kombu«. En robust brunalg, flere meter lang. Faste blade med salt og frisk smag. Kan bruges i lasagne i stedet for pastaplader. Herfra udvindes også alginat, et naturligt fortykningsmiddel (bruges i f.eks. pudding og is).



Lasagne med Fingertang

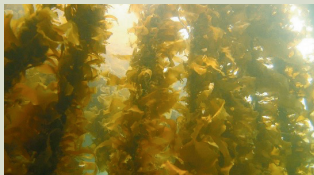
SPIS TANG

Hvordan og hvorfor?

Tang skåner

vores ressourcer

Over to tredjedele af Jorden er dækket af vand – vand udgør langt mere end land. Tangdyrking kræver hverken ferskvand eller gødning og belaster ikke landjords knappe ressourcer. Så hvorfor ikke dyrke fødevarer i havet?



tangdyrkning (sukkertang) i havet

Tang er en ægte

næringsbomber

Tang indeholder:

- Mineraler (f.eks. magnesium, jern)
- Sporstoffer – især jod
- Protein med essentielle aminosyrer
- Vitaminer, kostfibre og umættede fedtsyrer

OBS: Spiselig tang

I Nord- og Østersøen findes over 350 arter af makroalge – og de er grundlæggende spiselige.*

* Undtagelse:
Sargassotang (Sargassum muticum) – denne ophober store mængder tungmetaller og arsen og bør ikke spises.



tangdyrkning i Flensborgs havhave

Hvor kan jeg købe tang?

Mange tangprodukter fås tørrede – i butikker og online. Kig efter oprindelsesland og økologisk mærkning – det sikrer bæredygtig høst og kontrollerede forhold. I Danmark er tang ofte ikke økologimærkede, men dyrkes stadig bæredygtigt af små producenter.

ALGEFOOD-PARTNERE:

- www.dansktang.dk:
Bæredygtigt høstede tang fra Danmark – inkl. alle opskriftsarter (leverer også til Tyskland)
- www.meeresgarten.com:
Tørrede økologiske tang fra Bretagne, Frankrig



SPIS TANG

Hvordan og hvorfor?



GRUNDLÆGGENDE OM TANG I KØKKENET

Især de store brunalger har et meget højt jodindhold. For at undgå at indtage for meget jod bør forbruget af brunalger begrænses til 1-2 portioner om ugen. Oplødnings eller blanchering kan dog reducere jodindholdet med 80-90

1

VASK DEN FRISKE TANG

Vask om nødvendigt den friske tang grundigt i **KOLDT** vand tilsat lidt havsalt på forhånd.



2

LÆG DEN TØRREDE TANG I BLØD

Læg den tørrede tang i blød i en skål koldt saltet vand i 10 minutter, og kassér derefter iblødsætningsvandet. Dette giver den tørrede tang en mere behagelig konsistens til videre forarbejdning.



3

BLANCHERING I SALTET VAND

Blancer tangen i saltet vand for at reducere jodindholdet, for en mildere smag og en blødere tekstur.



1

ALGER SOM KRYDDERI

En nem måde at bruge tang på, er at drysse knust tørret tang over mad som krydderi eller bruge det som topping. Et visuelt og velsmagende højdepunkt i salater, supper eller sandwich!

2

MARINERET TANG SOM TILBEHØR ELLER I EN SALAT

Forbered din yndlingsmarinade (f.eks. lavet af olivenolie og citronsaft) læg frisk eller tørret tang heri. Server den marinerede tang som tilbehør eller som en udsøgt del af en salat. Kombinationen med sojasovs eller fiskesauce passer også perfekt og understreger tangsmagen.

3

RISTET ELLER STEGT TANG

For en aromatisk ristet smag: Rist den tørrede tang kort i en gryde (uden olie). For en mere intens smag: Steg frisk eller oplødt tang i lidt olie i et par minutter. Kombiner med grøntsager eller pasta, eller i en sandwich.

Tang-opskrifter



GRØNST- SAGSGRYDE M. KARRY

og sukkertang



FORBEREDELSE (25 min.)

Skyl sukkertangen godt, lad den ligge i koldt let saltet vand i 10 minutter. Skær sødkartoffel, courgette/squash, peberfrugt og gulerødder i nogenlunde lige store stykker og chilien i ringe. Rens sukkerærterne, riv ingefæren og svits grøntsagerne i lidt olie i 5 minutter. Tilsæt karrypasta og kokosmælk og lad det simre i 7 minutter ved medium varme. Skær el. klip tungen i strimler el. stykker og tilsæt. Lad det simre i 5 minutter. Smag til med salt. Server med med ris og brød.

Ingredienser

TIL 4 PORTIONER:

- 1 ds kokosmælk
- 1 lille sødkartoffel
- 1/2 courgette/squash
- 1 knivspids peber
- 1 håndfuld sukkerærter
- 15 g frisk sukkertang
- 1 spsk. rød karrypasta
- 1 lille stykke ingefær
- 2 gulerødder
- Salt
- Et drys chili eller chilipulver



PESTO

med blæretang

Ingredienser

TIL 2 PORTIONER:

20 g frisk blæretang
30 g parmesan
30 g ristede solsikkefrø
1 ½ spsk friskpresset
citronsaft
60 g spinat
½ tsk. agavesirup
1 fed hvidløg
50 ml Olivenolie

FORBEREDELSE (20 min.)

Vask den friske blæretang. Eller blød den tørrede blæretang op i koldt saltet vand i 10 minutter, og kassér derefter blødgøringsvandet. Steg solsikkefrøene i en gryde over medium varme (uden olie), indtil de er gyldenbrune. Hæld derefter alle ingredienserne i en blender og blend ved den højeste indstilling. Pestoen passer perfekt til spaghetti eller som dip til brød og grøntsagsstave.



LINSE- LASAGNE

med Fingertang

FORBEREDELSE (1 time)

TIL GRØNTSAGSSAUCEN: skræl løg, hvidløg og gulerødder, skær dem i små stykker og sauter i cirka 5 minutter i en gryde med lidt olie. Tilsæt bouillon, hakkede tomater og linser. Bring det i kog og lad det simre over svag varme i ca. 5 minutter. Tilsæt krydderierne og smag til med salt og peber.

TIL BÉCHAMELSAUCEN smeltes smørret i en gryde. Rør melet i, det må ikke tage farve. Rør mælken i med et piskeris, indtil den er glat. Bring den i kog og rør bouillon i. Tilsæt muskatnød, peber og lidt salt.

Forvarm ovnen til 200 °C (VARMLUFT 180 °C). Hæld lidt af grøntsagssaucen i et olieret fad dæk med lasagneplader, dæk igen med grøntsagssauce og et lag béchamelsauce. Fortsæt med saucer og lasagnepladerne, indtil fadet er fyldt. Udskift et lag pastaplader med tangplader. Som det sidste lag afsluttes med béchamelsauce. Drys med tangstykker (ca. 2 x 2 cm) og revet ost. Bag lasagnen i ovnen. **BAGES I 45 MINUTTER.**

Ingredienser

TIL 4 PORTIONER:

TIL GRØNTSAGSSAUCE:

1 stort løg
2 fed hvidløg
2 gulerødder
1 spsk olie til stegning
400 ml vegetabilsk bouillon
400 gr hakkede tomater
150 gr røde linser
2 tsk tørret oregano
1 tsk. spidskommen
1 tsk paprikapulver
1 tsk chilipulver
Peber, Salt

TIL BÉCHAMELSAUCE:

20 g smør
20 g mel
200 ml mælk
200 ml bouillon
Muskatnød
Peber, Salt

DERUDOVER:

50 g revet gratineringsost
1 tsk olie til stegning
Ca. 250 g lasagneplader
Ca. 8-10 blade frisk eller udblødt fingertang
(ca. 1-2 blade til drys ovenpå)
½ bundt frisk basilikum



Tofu FISKEPINDE

med blæretang marinade

Ingredienser

TIL 3 PORTIONER:

250 g Tofu, natural
15 g frisk blæretang
1 spsk. citronsaft
3 spsk. sojasovs
Sojamælk (eller andet
vegansk mælkealter-
nativ)
2 spsk mel
2 rasp til panering
Vegetabilsk olie til
stegning

FORBEREDELSE (30 min., uden marinerings)

Vask blæretangen i koldt vand med lidt salt og skær den i mindre stykker. Skær tofuen i strimler, der er 2 cm brede og 1 cm tykke. Lav marinaden af citronsaft, sojasovs og blæretang og marinér tofustrimlerne i mindst 2-3 timer. Dyp derefter de marinerede tofustrimler i sojamælk og vend dem i en panering af mel og rasp og steg dem i vegetabilsk olie. Blæretangstykkerne fra marinaden kan også paneres og steges. Server med en frisk salat, kartofler eller pommes frites.

ÆG BENEDICT

med Hollandaisesauce



FREM GANGSMÅDE (60 min.)

Læg søsalaten i blød i 10 minutter og tryk vandet af. Damp den i 20 g. smør på panden sammen med spinaten og smag til med salt, peber og måske lidt citron.

HOLLANDAISESAUCE:

Smelt smørret ved lav varme. Pisk en æggeblomme sammen med lidt citronsaft og sennep i en tykbundet gryde. Kom smørret i mens du stadig pisker og varm gryden forsigtigt op til blandingen tykner en smule. Tag gryden af og stil den til side mens du stadig pisker til gryden kun er lun. Juster smagen med citron, salt og peber.

POCHERET ÆG:

Bring en gryde vand i kog med 1 l. vand. Slå de to æg ud i hvert sit glas. Kom salt og eddike i vandet, når det koger. Lav en lille hvirvel i vandet med en ske og hæld forsigtigt det ene æg derned. Saml det lidt med skeen og lad det småkoge 3 – 4 minutter, hvorefter du tager det op og lægger det i koldt vand i ½ minut, så kogningen stopper. Gentag processen med det andet æg.

Rist brødsiverne let. Læg den røgede laks på, så søsalaten og et pocheret æg. Drys med groftkværnet peber og servér med citronbåde og evt. et drys purløg.

Opskriften er udviklet af Havhøst: www.havhøst.dk

Ingredienser

TIL 2 PORTIONER

- 10 g. tørret søsalat
- 2 håndfulde spinat
- 100 g. røget laks i skiver
- 3 æg
- 2 skiver surdejsbrød
- Citronbåde af ½ citron
- ½ citron
- 100 g. smør
- ½ tsk dijonsennep
- Salt
- Peber
- ½ dl. Eddike
- Evt. purløg



DLT- SANDWICH

(Dulse-Lettuce-Tomato)

FREM GANGSMÅDE (15 min.)

Til søl-baconen lægges sølstrimlerne i blød i letsaltet vand i 10 minutter. Dup dem derefter tørre med et viskestykke. Bland marinaden og pensl sølstrimlerne med den. Steg dem derefter på en mellemvarm pande med lidt olie på begge sider i ca. 2-3 minutter, indtil sølen er dejlig sprød. Læg de færdige strimler på et stykke køkkenrulle for at fjerne overskydende olie. I mellemtiden rister du brødet, skyller grøntsagerne, skærer tomaten i skiver og piller et par blade af salaten. Smør brødet med flødeost eller lignende efter eget valg, top med tomater, salat og søl-bacon. Top med den anden skive brød.

Ingredienser

TIL 1 PORTION:

2 skiver ristet brød
2 strimler tørret eller frisk søl
1 stor tomat
2-3 salatblade
flødeost

Til marinaden:

2 spsk olivenolie
1 tsk sojasauce
1 tsk ahornsirup
½ tsk stærk paprikapulver
Lidt salt og peber

TANG-SCHNITZEL

med marinade
af blæretang



Ingredienser

FORBEREDELSE (30 min.)

Læg blæretangen i blød i koldt vand i 15 minutter og dup tør. Pisk ægget, dyp algerne i ægget og derefter i rasp. Steg sprødt på begge sider i olie.

Serveringsforslag: Frisk salat, kartofler eller pommes frites.

TIL 4 PORTIONER:

10 g tørret blæretang
eller 60 g frisk

1 æg

3 spsk rasp

3 spsk olie til stegning



THAICURRY

med blæretang
og blåmuslinger

Ingredienser

TIL 4 PORTIONER

- 1 kg blåmuslinger
- 1 helt presset hvidløg
- 2 spsk. friskreven ingefær
- 1 finthakket chili
- 3 spsk. gul karrypasta
- 2 spsk. gurkemeje
- 1 flaske tør hvidvin
- 3 gulerødder fintsnittet i tynde strimler
- 6 forårsløg
- En håndfuld blæretang hakket groft
- 3 limes
- 200-300 gram ægnudler
- Et stort bundt koriander
- 2 dåser kokosmælk
- Fiskesauce
- Østerssauce

FREM GANGSMÅDE (45 min.)

Den grofthakkede blæretang vendes i saften fra 2 limes, og skal ligge i saften i 10 minutter.

Skyl, rens og fjern skægget på blåmuslingerne. Er der knuste skaller kasseres de, og det samme gør de muslinger, der ikke lukker sig, når du banker dem let mod bordet.

Kog nudlerne et enkelt minut og hæld lidt olie over dem. Så vil de nemlig suge meget af den lækre væske fra gryden senere.

Snit alle grøntsager og gør dem klar til gryden, da det går stærkt, når ingredienserne først kommer i den.

Svits hvidløg, ingefær, chili, karrypasta og gurkemeje i rigeligt olie.

Hæld hvidvin i gryden og kog det op så det spilkoger.

Hæld muslingerne på sammen med gulerødderne.

Kog muslingerne i 4 minutter under låg og ryst eller rør rundt 1-2 gange.

Hæld kokosmælk i, og når det næsten koger kommer forårsløg og blæretang også i.

Smag til med limesaft, fiske- og østerssauce.

Top af med koriander i rigelige mængder.

Server nu retten med store armbevægelser.

Opskriften er udviklet af Thomas Vedsø Szygenda og bragt af Havhøst: www.havhøst.dk



TANGPASTA

med søsalatpesto

FREM GANGSMÅDE (30 min.)

Skyl din søsalat i en stor skål med kold vand. Dræn og pres den fri for væde og smid den op i en stor skål. Om du bruger en stavblender, foodprocessor eller en stor køkkenblender er ligegyldigt. Alt kan bruges til at lave din pesto! Pil hvidløg og tilsæt det til skålen sammen med alle de andre ingredienser. Blend hele herligheden sammen til du har en tyktflydende og ensartet konsistens. Smag til med evt. salt og citron. Du kan vælge at justere konsistensen en smule med lidt vand, hvis du synes den er for tyk.

Kog din yndlingspasta og vend den sammen med din tangpesto. Servér på en tallerken med lidt friskrevet parmesanost og små stykker søsalat ovenpå. MUMS!

Tangpestoen kan også sagtens bruges til andet, som fx tilbehør til tapas, brød, salat eller din yndlings rugbrødssandwich. You name it!

Opskriften er udviklet af Havhøst: www.havhøst.dk

Ingredienser

TIL 4 PORTIONER

2 store håndfulde søsalat
(ca. 150g)
1-2 små fed hvidløg
100g pinjekerner (andre
nødder kan også bruges!)
75g parmesanost
0,75-1 dl god olivenolie
En smule salt
Lidt citronsaft
Evt. en smule vand



FRANSK TARTELET VOL-AU-VENT

og velouté med fyld

REMGANGSMÅDE (60 min.)

Vol-au-vent (fransk tartelet)

Udstik 6 bunde ud af butterdejen med en udstikker, som har en diameter på 8 cm, og læg to bunde til side.

Stik derefter cirkler i de resterende 4 bunde med en udstikker på 6 cm, så der bliver et hul i midten.

Pensel de to bunde med sammenpisket æg langs kanten, og læg en af de udstukne cirkel ovenpå. Pensel nu æg ovenpå ringen, og tilsæt derefter ring nummer to, så der i alt bliver en bund og to ringe. Gør det samme med den anden bund.

Blindbag de franske tarteletter i ovnen i 20 minutter på 200 grader, til butterdejen er sprød og gylden.

Du finder de næste trin i denne opskrift på næste side!

Ingredienser

TIL 4 PORTIONER

VOL-AU-VENT

2 stk. store
butterdejsplader
1 stk. æg til
pensling





Ingredienser

TIL 4 PORTIONER

VELOUTÉ-SAUCE

60 g smør
60 g mel
1 liter muslingefond

FYLD

300 g dampede
pillede muslinger
uden skal
100 g blancheret
tang (fx lav klørtang)
200 g. pillede
hestebønner eller
alternativt ærter
1 bundt fintsnittet
purløg eller persille
Salt/peber

VELOUTÉ-SAUCE

Varm muslingefonden op i en gryde, og reducer den til den smager intenst.

I en anden gryde startes en lys smørbolle ved at smelte smør og tilsætte mel. Pisk i gryden under mellemhøj varme i 5-7 minutter, indtil melet er ristet af.

Mens der piskes tilsættes fonden lidt af gangen til den varme smørbolle, så saucen har en relativt tyk konsistens. Er den for tyk, når al fonden er tilsat, kan du tynde den med lidt vand.

Tilsæt nu de pillede muslinger, snittet tang, hestebønner og grønne urter.

Smag til med salt og peber.

ANRETNING

Tag din Vol-au-vent, og fyld den med den lækre lune sauce. Top eventuelt med lidt grønne urter.

Opskriften er udviklet af Rasmus Fisker for Havhøst:
www.havhøst.dk



GRILLEDE TANGPAKKER

med torsk og
muslingefyl

Ingredienser

TIL 20 SMÅ SNACK- PAKKER

½ kg muslinger
150 g filet af hvid fisk, fx
torsk, lyssej, kulmule eller
lange (spørg din
fiskehandler, hvad der er i
sæson)
½ rød chili
1 fed hvidløg
1 forårsløg eller 2-3
skovløg/strandløg, hvis de
er i nærheden
1 spsk revet ingefær
Skal fra en økologisk lime
1 spsk soya
Hel, frisk sukkertang eller
søsalat
Neutral olie til pensling

FREM GANGSMÅDE (90 min.)

Start med at tænde et bål med masser af flammer, så du hurtigt kan få sat en gryde over med vand til at dampe dine muslinger.

Sæt en gryde på bålet med 3-4 cm vand i. Det skal bulderkoge, så bare giv den gas med varmen. Mens vandet koger op, renser du dine muslinger. Kom dem i gryden og læg låg på. De skal ikke have mere end 3-5 minutter, de skal bare lige åbne sig, så de kan fjernes fra skallerne.

Lad bålet brænde ned til kraftige gløder — det passer meget godt med den tid, det tager, at forberede tangpakkerne.

Til farsen hakkes fiskekød og blåmuslinger fint med en stor kniv. Det bliver altså bedst, når man håndhakker det! Bland de øvrige ingredienser i farsen. Fold så tangstykkerne ud på et fladt underlag og læg en spsk fars i hver. Lad være med at lave dem for store, de bliver bare svære at håndtere.

Pak farsen ind som små firkantede gaver — gør tangen let fugtig, hvis ikke den kan holde sig samlet. Det kræver lidt træning at gøre pakkerne tætte i et tyndt lag tang, men det er en hyggelig aktivitet at lave sammen. Pensl pakkerne med neutral olie og læg dem på en grillrist over meget varme gløder. De er færdige, når der er flotte grillstreger på pakkerne, og de virker faste.

Opskriften er udviklet af Havhøst: www.havhøst.dk



MAKREL GRILLET I KLØRTANG

med sylt af græskar
og havtorn

FREMANGSMÅDE (90 min.)

Vask græskarret og skær det i helt tynde skiver med en kartoffelskræller eller på et mandolinjern. Læg dem i et glas og hæld havtorn i. Kog en lage med de øvrige ingredienser, men vent med peberroden. Den mister smag, hvis den bliver varmet for meget op. Hæld lagen i glasset og lad det stå i en halv time, før du tilsætter peberroden. Du kan spise de syltede græskar med det samme, men de bliver slet ikke dårligere af at trække i nogle dage.

Filetér makrellerne og drys fileterne med lidt salt, og lad dem trække et kvarters tid. Imens skyller du klørtangen i saltvand — hvis du kan komme ud på rent, knædybt vand, kan du bare skylle det i havet.

Brug en fiskerist — sådan en, der kan klemmes sammen rundt om fisken, så den nemt kan vendes. Pensl klørtangen med olie og læg den som en bund i fiskeristen. Dup fileterne tørre og fri for salt, og læg dem ovenpå tangen med skindsiden opad.

Skindsiden pensles også med olie inden risten klemmes godt sammen om tang og fisk.

Læg den fyldte fiskerist over varme gløder på en grillrist eller brug et par brændestykker, som fiskeristen kan hvile på, så der er lidt afstand til gløderne. Start med tangsiden. Når tangen er sprød vendes risten, så skindsiden også kan sprødsteiges.

Opskriften er udviklet af Havhøst: www.havhøst.dk

Ingredienser

TIL 2 PORTIONER

- 2 store, friske makreller
- 4 håndfulde friske skud af klørtang
- Olivenerolie
- Salt og peber

TIL DE SYLTEDE GRÆSKAR:

- 200 g hokkaidogræskar
- 100 g havtorn
- 1 tsk salt
- 20 peberkorn
- 3 laurbærblade
- 2 spsk revet peberrod
- 2 dl eddike
- 1 dl sukker
- 1 dl vand



GRILLET BLÆRETANG

med parmesan

FREM GANGSMÅDE (90 min.)

Tør tangen for vand ved at hænge den i vinden i 10 minutters tid inden den pensles med olivenolie og lægges på bålristen over varme gløder. Tangen skal blive sprød og må gerne få lidt sorte kanter — men ikke for meget. Vend den undervejs.

Anret tangen med et skud olivenolie, parmesan og revet citronskal og spis med det samme.

Det er altafgørende for denne ret, at tangen er pivfrisk, og at du kun bruger de nye, friske skud yderst på tangplanten, så du ikke får de seje og bitre dele med.

Opskriften er udviklet af Havhøst:
www.havhøst.dk

Ingredienser

TIL 4 PORTIONER:

Frisk blæretang
Olivenuolie
Parmesan eller
sesamfrø, chiliflager og
et par dryp sesamolie
Citronskal

Salater & Tilbehør





ASIATISK SALAT *med søsalat*

FORBEREDELSE (20 min.)

Læg den tørrede søsalat i blød i koldt saltet vand i 10 minutter. Skær derefter agurk, gulerod og forårsløg i skiver eller strimler og riv ingefær fint. Tilsæt peber, sød chilisaucе og drys sesamfrøene over salaten.

Ingredienser

TIL 2 PORTIONER:

½ agurk
2 gulerødder
1 knivspids peber
15 g frisk eller 5 g tørret søsalat
Lille stykke ingefær
2 forårsløg
50 ml Sød chilisaucе
10 g sesamfrø

SPIDSKÅLS- SALAT

med savtang



Dieses Rezept ist entstanden
in Zusammenarbeit mit:



Ingredienser

TIL 4 PERSONER

600 g spidskål
20 g frisk savtang
Lidt salt
80 g yoghurt (eller et
vegansk alternativ)
1 spsk. ristet sesamolie
½ lime
½ spsk. ahornsirup
1 tsk. wasabipasta
40 g græskarkerner

TILBEREDNING (1 Std.)

Læg tang i koldt, saltet vand. Tag den op efter ca. 10 minutter og skær den i små stykker. Skær spidskålet i kvarte og snit det så fint som muligt. Salt kålen og ælt den grundigt i et par minutter. Når den ønskede konsistens er opnået, tilsættes tangen og det hele blandes sammen. Stil det derefter til side. Lav en dressing af yoghurt, sesamolie, lime, ahornsirup og wasabipasta. Smag til med salt og peber. Hak græskarkerner groft på et skærebræt. Bland spidskålen med dressingen, top med de hakkede græskarkerner og server.

ASPARGES- OG JORDBÆRSALAT

med tangflagemix



FREM GANGSMÅDE (20 min.)

Læg tangen i blød i koldt vand i 10 minutter. Fjern de træede ender fra aspargesene, og skær dem i diagonale stykker. Hak jordbærrene, vask rucolaen, og smuldr fetaen i små stykker.

Varm olivenolien på en pande, og sauter aspargesene i ca. 6 minutter. Så bliver aspargesene dejligt sprøde. Rist pinjekernerne på en pande.

Til dressingen blandes olivenolie, balsamicoeddike, ahornsirup og sennep, og der smages til med salt og peber.

Kom alle ingredienserne i en stor skål, bland godt, og nyd det!

Ingredienser

TIL 2 PORTIONER

250 G GRØNNE ASPARGES
200 G JORDBÆR
60 G RUCOLA
50 G FETA
1 POSE PINJEKERNER
2 SPSK TØRRET
TANGFLAGEMIX
1 SPSK OLIVENOLIE

TIL DRESSINGEN:
3 SPSK OLIVENOLIE
2 SPSK BALSAMICOEDDIKE
1 TSK AHORNSIRUP
1 TSK SENNEP
SALT
PEBER



ASIATISK GULERØDS- SALAT

med sukkertang

Ingredienser

TIL 2 PORTIONER:

3 gulerødder
7 g sukkertang
7 g mandel- eller
jordnøddesmør
1-2 spsk sojasauce
Saft fra ½ citron
50 ml vand
5 g sesamfrø

FREMANGSMÅDE (30 min.)

Skyl sukkertangen i koldt saltvand, hak den, og læg den i blød i 10 min.

Riv gulerødderne. Bland nøddesmør, sojasauce, citronsaft og vand i en blender, citronsaft og vand i en blender til en cremet sauce og hæld den over de revne gulerødder. Bland sukkertangen i blandingen og drys sesamfrøene over salaten.

Nyd den med det samme, eller lad den stå og trække i køleskabet.



SALAT MED VILDE URTER OG RØGEDE BLÅMUSLINGER

med søsalatmayo og
grillet brød

Ingredienser

TIL 4 PORTIONER

60 g smør
1 kg blåmuslinger
1 stor håndfuld friske
grene fra fx æble- eller
kirsebærtræ
Store mængder af
spæde, vilde urter, f.eks.
sødkærme, løgkarse,
skovsyre, fuglegræs og
ramsløgsblomster. Brug
det, der er flottest lige
der, hvor du er. Hvis der
ikke er noget at komme
efter i grøftekanterne og
langs kysterne, så brug
rucola, persille, estragon
eller lignende
Et par skiver
surdejsbrød
Olivenerolie til pensling

FREM GANGSMÅDE (90 min.)

Pisk først æggeblommerne med salt og tilsæt så eddike og sennep. Hæld olien langsomt i, i en tynd stråle, mens du pisker uafbrudt, så det hele samler sig til en cremet mayo. Når den er, som du gerne vil have den, tilsætter du søsalaten og den græske yoghurt. Husk at smage til med salt og syre og vær opmærksom på, at smagen af søsalat kan være noget tid om at udvikle sig, så stil den gerne til side mens du laver resten og smag til inden servering.

Læg dine æblegrene i blød i en skål vand. De skal være ca. 15 cm lange og 1 cm tykke. Pensl brødsiverne med olie og rist dem sprøde over gløderne. Når først der er røg i bålet, er det ikke til at riste brød. Læg de rensede blåmuslinger i ét lag på en bålrist og smid så æblegrenene på gløderne, så der dannes røg.

TIL MAYONNAISEN:

5 g tørret søsalat,
pulveriseret
2 æggeblommer
¼ tsk salt
2 tsk æbleeddike
1 tsk dijonsennep
Ca. 1 ½ dl olie
1 stor spsk græsk
yoghurt

Vend en bålgrube på hovedet hen over muslingerne, så røgen koncentrerer omkring dem. De skal have et sted mellem 5 og 10 minutter, før de åbner sig og slipper skallen.

Vask urterne og klip dem i passende bidder. Grove urter snittes fint, mens bløde urter bare kan nippes i små buketter. Bland urterne og læg muslingerne ovenpå sammen med dutter af mayo. Bræk brødet i små stykker og fordel på toppen.

Opskriften er udviklet af Havhøst: www.havhøst.dk



BÅLBRØD

med tangpestofylde

Ingredienser

TIL 4 PORTIONER

250 g hvedemel
200 g grahamsmel
25 g gær
3 dl vand
1 tsk salt
1 spsk olie

TIL PESTOEN:

100 g frisk søsalat eller 20 g tørret og opblødt
1 dl olivenolie
20 g parmesan eller anden fast ost
1 fed hvidløg
20 g ristede, afskallede hasselnødder
Saft og skal fra ½ citron
½ tsk honning

FREM GANGSMÅDE (90 min.)

Opløs gæren i vand og tilsæt olie og salt før du tilføjer mel lidt ad gangen. Dejen må ikke være for våd, så vil den volde problemer, når du skal samle den ved bålet. Ælt dejen godt og lad den hæve en time.

Blend alle ingredienser til pestoen og smag til med salt og syre. Det gør ikke noget, hvis nødderne stadig knaser lidt.

Når bålet er klart laves brødene ved at tage en portion dej i hænderne og strække den, til man har et rundt fladbrød. Læg en skefuld pesto på den ene halvdel af dejen, men ikke helt ud til kanterne, for så er det svært at lukke. Fold dejen sammen om fyldet og klem hele vejen rundt. Hvis dejen er lidt tør, så den ikke vil lukke sammen, kan man fugte den lidt i kanten.

Læg brødene på en bålrist over gløder og vend dem flere gange undervejs indtil de er gyldne.

Opskriften er udviklet af Havhøst: www.havhøst.dk



CHIPS

af blæretang

FREM GANGSMÅDE (30 min.)

Sørg for at det kun er de friske og sprøde spidser af blæretangen der bruges. De seje stængler klippes fra.

Skyl tangen fri for sand i en balje med koldt vand og lidt salt og læg det herefter på en viskestykke til at dryppe af.

Læg tangen i en skål og vend det med olierne og sesamfrø og fordel det herefter på en bageplade med bagepapir.

Sæt det i ovnen på 170 grader i ca. 20 minutter – hold øje med det, det skal være helt sprødt men ikke brændt.

Opskriften er udviklet af Havhøst: www.havhøst.dk

Ingredienser

TIL 4 PORTIONER

4 håndfulde frisk
blæretang
1-2 spsk neutral olie
1 tsk sesamolie
2 spsk sesamfrø

Desserter & Søde sager





WHITE CHOCOLATE ALMOND COOKIES

med sukkertang

Ingredienser

TIL 1 PORTION:

150 g hvid chokolade
100 g blancherede mandler
225 g blødt smør
200 g brun farin
1 æg
250 g mel
100 g havregryn
1 tsk bagepulver
1 knivspids salt
3-4 spsk sukkertangflager

FREMANGSMÅDE (90 min.)

Pisk smør, sukker og æg med en håndmikser, indtil det er skummende. Bland melet med havregryn, bagepulver og en knivspids salt, og rør det gradvist i smør- og æggeblandingen. Hak chokoladen og nødderne og tilsæt det til blandingen. Tilsæt derefter sukkertangflagerne. Form til ca. 20 kugler og placer dem med god afstand på en bageplade.

Bag i 10 minutter ved 175 grader i en forvarmet ovn.



TANG-PANNA COTTA

med blomkålstang

FREMANGSMÅDE (45 min.)

Læg tangen i blød i koldt vand i 10 minutter. Si derefter vandet fra og kom den udblødte tang i en gryde med mælk og sæt den på lavt blus til at simre. Pas på det ikke brænder på. Lad det simre i 20 minutter. Pisk æggeblommerne i en skål med sukker, kardemomme og citron. Sigt mælken og smid tangen ud. Imens du pisker tilføjes den lune mælk til æggemassen lidt ad gangen. Hæld massen i små glas eller forme og stil det på køl i minimum 4 timer, til den er sat som budding.

Obs: Lav ikke desserten mere en 10 timer før den skal spises, så vil den skille i glasset.

Tip: du kan erstatte citron og kardemomme med 3 tsk god kakaopulver hvis du hellere vil have en chokoladedessert.

Opskriften er udviklet af Havhøst: www.havhøst.dk

Ingredienser

TIL 4 PORTIONER

- 1 håndfuld tørret blomkålstang (ca. 5 g)
- 1 l sødmælk
- 2 spsk sukker
- 2 æggeblommer
- 1 knivspids kardemomme
- Skal fra 1 citron



CHOKOLADE-KAGE

med kombu-karamelsauce

TILBEREDNING AF CHOKOLADEKAGE (25 min.)

Rør alle ingredienser godt sammen i en stor skål og hæld dejen i en smurt, rund kageform. Bag kagen i en forvarmet ovn ved 170 °C uden låg i 20 minutter. Dæk derefter kagen til og bag videre i yderligere 40 minutter. Det er vigtigt at dække kagen, da honningen ellers vil danne en hård overflade. Giver 16 stykker.

TILBEREDNING AF KARAMELSAUCE (25 min.)

Bring honning og vand i kog, sænk derefter varmen og lad det simre i ca. 15 minutter, indtil det får en gyldenbrun farve. Tag gryden af varmen og rør smør og fløde i, indtil massen er glat og ensartet. Udblød først 1½ spsk kombu i koldt vand i 10 minutter, pres det derefter og skær det i små stykker. Tilsæt kombu til sidst i karamelsaucen.

TOPPING

Rist 2 spsk kombu på en pande ved høj varme i ca. 15 minutter, lad det køle af og smuldr det mellem fingrene. Drys det over karamelsaucen.

Ingredienser

280 g fuldkornsspeltmel
250 g blødt smør
300 ml mælk
150 g honning
(fx akaciehonning)
4 æg
3 spsk kakaopulver
2½ tsk bagepulver

Ingredienser

4 spsk honning
5 spsk vand
200 g fløde
80 g blødt smør
1½ spsk tørret sukkertang
(kombu)



LANDHAUS
Schulze-Hamann

Dieses Rezept ist entstanden
in Zusammenarbeit mit:



TANG- VAFFLER

med tangpesto

Ingredienser

TIL 2 PORTIONER

TIL VAFLERNE:

2 dl mel
1 tsk bagepulver
3 spsk tangmix
2 æg
1,5 dl mælk
2 spsk olivenolie eller
smeltet smør
1/2 tsk salt
Olie eller smør til stegning

TIL PESTOEN:

En håndfuld tørret søsalat
1 lille håndfuld frisk spinat
1 dl olivenolie
20 g parmesan eller
anden fast ost
1 fed hvidløg
20 g ristede hasselnødder
Saft og skal fra 1/2 citron
1/2 tsk honning

FREMANGSMÅDE (30 min.)

Læg søsalaten til opblødning i koldt vand.

Gå så til vaffeldejen. Bland først de tørre ingredienser til vaffeldejen sammen i en skål. Tilsæt så æg, og pisk det godt sammen. Herefter tilsættes mælk, vand og olivenolie og dejen piskes til der ikke er klumper i. Inden vafflerne bages pensles begge sider af vaffeljernet med olie. Når vafflerne er brune og bagte, så læg dem på en rist.

Klem nu den opblødte søsalat fri for vand og blend så alle ingredienser til pestoen i en minihakker og smag til med salt og citronsaften. Det gør ikke noget, hvis nødderne stadig knaser lidt.

Opskriften er udviklet af Havhøst:
www.havhøst.dk



Interreg



Kofinanziert von
der Europäischen Union
Medfinansieret af
Den Europæiske Union

Deutschland – Danmark

AlgaeFood hjemmesiden tilbyder desuden:

- alle opskrifter online,
- mere information om projektet,
- undervisningsmateriale om tang og alger
- og meget mere!



www.algaefood.eu