

Kokos-Rührei mit Algen

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Blatt Nori
- 4 Eier
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise gemahlene Chili
- 1 TL Kokosöl

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Nori-Alge mit der Schere in kleine Quadrate schneiden. Die Eier in einer Schüssel verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und die Algenstückchen darin etwa 10 Minuten ziehen lassen.

In einer Pfanne das Kokosöl erhitzen, Ei-Mischung in die Pfanne geben und bei milder Hitze unter Rühren stocken lassen. Dazu passen beispielsweise Chia-Brötchen.

Tipp:

Frische und getrocknete Algen findet man im Asiamarkt. Menschen mit Schilddrüsenproblemen sollten beim Verzehr von Algen den teils sehr hohen Jodgehalt beachten. Am besten nur Produkte verwenden, bei denen der Jodgehalt auf der Packung deklariert ist, und nur in kleinen Mengen als vegetarische Alternative zum Seefisch. Den Jodgehalt von Algen kann man reduzieren, indem man mehrere Stunden in Wasser einweichen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Nicole Hoenig

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen