

Veganer Lachs aus Karotten

VORBEREITEN

5
Min.

RUHEN

60
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 6 Portionen

Für den Karottenlachs

600 g Möhren
2 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Reisessig
2 Esslöffel kaltes Wasser
1 Esslöffel Liquid Smoke (Flüssigrauch)
1 Stück Nori-Alge
1/2 Esslöffel Salz

Zum Servieren

12 kleine Scheiben Pumpernickel
6 Esslöffel veganer Meerrettich
1/2 Bund Dill
grober, schwarzer Pfeffer

Heute gibt's Visch! Denn meine Devise in der veganen Küche lautet: Geht nicht - gibt's nicht!

Nach [veganem Käse](#) und [veganer Leberwurst](#) folgt heute: **Veganer Lachs aus Karotten**, kurz **Karottenlachs**. Du bist herzlich eingeladen, mit in meine Versuchsküche zu kommen.

Aber warum überhaupt Fischersatz? Durch das Meiden

von Fisch und Meeresfrüchten geht eine wertvolle Quelle an **Jod** und **Omega-3-Fettsäuren** verloren. Und natürlich der Geschmack! Wenn du diesen typischen Meeresschmack genauso liebst wie ich, wirst du diesen Karottenlachs lieben. Also sind die Anforderungen an das Visch-Experiment klar: Ein leichter Fischgeschmack, wichtige Nährstoffe und - na klar - das Auge isst natürlich auch mit. Was liegt da also näher als eine **Lachs-Attrappe aus Karotten**?

Falls du nun denkst, das Rezept für die Zubereitung von veganem Lachs wird kompliziert, dann kann ich dich beruhigen: Nur wenige Schritte sind nötig. Auch eine ewig lange Zutatenliste bleibt dir erspart - nur auf die Geheimzutat "**Nori-Alge**" solltest du nicht verzichten. Bist du ein Fan von Räucherlachs? Dann ist **Flüssigrauch** genau die richtige Zutat für dein gewünschtes Raucharoma. Angerichtet auf **Pumpernickel-Talern** und **veganem Meerrettich** macht dein veganer Lachs einiges her!

- 1 -

Möhren schälen und mit einem Sparschäler längs in dünne Streifen schälen. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und Möhrenstreifen darin ca. 5 Minuten garen.

- 2 -

Nori Blatt klein schneiden und zusammen mit Olivenöl, Reisessig, Wasser, Liquid Smoke und Salz in einer Schüssel vermengen. Möhrenstreifen kurz in kaltem Wasser abschrecken, direkt herausnehmen und noch warm mit der Marinade mischen. Abgedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Stunde, besser über Nacht, ziehen lassen.

- 3 -

Dill waschen und fein hacken. Pumpernickel mit Meerrettich bestreichen und mit Karottenlachs belegen. Mit Dill und schwarzem Pfeffer garniert servieren.

Veganer Lachs aus Karotten