

Veganer Karotten-Lachs

Autor: Bianca Zapatka

Dieser selbstgemachte vegane Karotten-Lachs ist einfach zuzubereiten und enthält Dank dem Leinöl gesunde Omega-3-Fette, dabei ist er genauso köstlich wie echter Räucherlachs! Er ist eine tolle pflanzliche Fischalternative, die deine Familie und Freunde beim Frühstück oder Brunch am nächsten Wochenende auf jeden Fall überraschen wird!

★★★★★ 5 von 61 Bewertungen



VORBEREITUNGSZEIT

15 Min.



GERICHT

Basics, Beilage, Frühstück, Vorspeise

ZUBEREITUNGSZEIT

5 Min.



PORTIONEN

4 Portionen

Zutaten

- 2-3 große Karotten 300 g

Marinade

- 1 TL Flüssigrauch
- 2 TL Tamari oder Sojasauce
- 1 EL Reissig oder anderer Essig oder Zitronensaft
- 2 EL neutrales Öl z. B. Raps- oder Sonnenblumenöl
- 1 EL Leinöl stelle sicher, dass es frisch ist - nicht bitter!
- ¼ TL Meersalz oder nach Geschmack
- 1 TL Ahornsirup optional
- 1 EL getrocknete Algen z.B. Nori, Wakame oder Dulse (optional)

Anleitungen

1. ***Notiz: Schau dir das Rezept-Video und die Schritt-für-Schritt-Fotos oben im Beitrag an!**
2. Die Karotten mit einem Gemüseschäler oder einem Mandolinenschneider der Länge nach in dünne Scheiben schälen.
3. Die Karottenscheiben in einen Dampfgar-Einsatz oder ein hitzebeständiges Sieb in einem großen Topf mit etwas Wasser legen. Den Deckel aufsetzen und etwa 5 Minuten lang dämpfen, bis die Karotten weich, aber nicht matschig sind. Die Garzeit nach Bedarf anpassen.
4. Anschließend die Karotten vorsichtig aus dem Gareinsatz nehmen und in eine Schüssel geben. Ein wenig, aber nicht vollständig abkühlen lassen. (½.)
5. Die Zutaten für die Marinade zusammenrühren. Dann zu den noch warmen Karottenscheiben geben und vorsichtig gründlich vermengen.
6. Zusammen mit den Algen in einen luftdichten Behälter oder Druckverschlussbeutel umfüllen und fest verschließen.
7. Mindestens eine Nacht im Kühlschrank ziehen lassen, damit die Karotten die Aromen aufnehmen können.
8. Nach Belieben servieren, z.B. auf leckeren selbstgemachten **Bagels** mit veganem Frischkäse oder **Cashew-Ricotta**, frischem Dill und einem Spritzer Zitronensaft.

Notizen

- **Aufbewahrung:** Der Karotten-Lachs kann bis zu 4 Tage in dem luftdichten Behälter (oder Druckverschlussbeutel) im Kühlschrank aufbewahrt werden. Je länger du die Karotten im Kühlschrank lässt, desto intensiver ist der Geschmack.
- **Nori** kann durch andere Algen ersetzt oder einfach weggelassen werden, wobei der vegane Lachs dann keinen Fischgeschmack haben wird. Du kannst die Algen entweder Ganz lassen und vor dem Verzehr herausfischen oder mitessen. Wenn du Algenflocken verwendest, kannst du sie in einer Küchenmaschine oder einem Mixer noch feiner mahlen.
- **Algen:** Ich verwende gerne die Algen von **PureRaw**.
- **Bitte lese meinen Blog-Beitrag für weitere Informationen!**

Nährwerte

Serving: 1Portion | Kalorien: 135kcal | Kohlenhydrate: 7.1g | Eiweiß: 1.2g | Fett: 10.8g

Die Nährwerte werden automatisch generiert und gelten nur als Richtwerte.



Hast du dieses Rezept ausprobiert?

Erwähne @biancazapatka oder benutze den Hashtag #biancazapatka!