



[Previous](#) [Next](#)

[Print as PDF](#)

Difficulty

Einfach

Duration

17 min

Serving

2 Portionen

Veganer Karotten-Lachs

Entdecke unser köstliches Rezept für veganen Karotten-Lachs! Mit einer raffinierten Marinade aus Nori Blättern und Gewürzen entsteht eine authentische Alternative zu geräuchertem Lachs. Perfekt für Bagels, Salate und mehr – ganz ohne Fisch!

Ingredients

- 3 Karotten
- 1/2 Stück Nori-Blatt
- 2 EL Soja Sauce
- 2 TL Essig
- 2 TL Ahornsirup
- 2 TL Olivenöl
- 0.5 TL Salz
- 0.5 TL Pfeffer

Copy ingredients

Preparation

1. Karotten Schälen

7min

Die Karotten schälen und anschließend mit einem Messer der Länge nach halbieren. Die Hälften (am besten ebenfalls mit einem Schäler) in dünne Streifen schneiden.

2. Karotten abraten

6min

Die Karottenstreifen anschließend in einer Pfanne für ca. 5-6 Min. bei mittlerer Hitze

anbraten.

3. Kalt stellen

4min

Den Karotten-Lachs kalt stellen und für mind. 1-2 h in der Marinade ziehen lassen.

Tips

Verwendung

Eignet sich als Belag für Brot, Sandwiches oder z. B. als Lachersatz für Sushi.

Nutritional information

Energie	135.2 kcal
Fett	5.3 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.8 g
Kohlenhydrate	18.9 g
davon Zucker	18.3 g
Ballaststoffe	4.2 g
Eiweiß	2.5 g
Salz	1377.1 mg

Alle Angaben pro Portion