



Previous Next  
[Als PDF drucken](#)

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!

# Zutaten

- 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

Zutaten kopieren

## Zubereitung

### 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.

---

## Tipps

Verwendung

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

---

### Nährwerte anzeigen

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*