



[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, grob

0.5 TL Pfeffer, weiß

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

Kohlenhydrate 18.9 g

Energie	135.2 kcal
Fett	5.3 g
Ballaststoff	4.2 g
Protein	2.5 g
Gesättigte Fette	0.8 g
Natrium	1377.1 mg
Zucker	18.3 g

*Alle Angaben pro Portion*