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
Gesättigte Fette	0.8 g
Kohlenhydrate	18.9 g
Zucker	18.3 g
Ballaststoff	4.2 g
Protein	2.5 g
Natrium	1377.1 mg

Alle Angaben pro Portion