



Rheinland-Pfalz
ISST BESSER



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT,
ENERGIE UND MOBILITÄT

Möhren Lachs (vegan)

Für 3 Portionen

Zutaten:

- 3 große Karotten
- 2 EL Leinöl
- 1 EL (Reis-)Essig
- 1 EL Sojasoße
- 0,5 TL Rauchsatz
- 1 EL Nori-Algen-Flocken bzw. zerbröselte Sushi-Blätter oder (weißer/schwarzer) Sesam als Deko

So wird es gemacht:

1. Karotten waschen und putzen, längs mit einem Sparschäler in dünne Streifen schälen.
2. Karotten in einem Dampfeinsatz oder einem Sieb für etwa 8 Minuten dünsten. Sie sollten noch etwas „Biss“ haben.
3. Mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen.
4. Die restlichen Zutaten für die Marinade verrühren und die Karotten gründlich damit vermischen. Am besten über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. Dabei Luftdicht aufbewahren und hin und wieder schütteln, damit sich die Marinade gut verteilt.
5. Mit Algenflocken oder Sesam anrichten und genießen!

Tipp:

Der Karottenlachs schmeckt besonders gut auf Brot mit (veganem) Frischkäse. Für mehr Würze mit frisch gemahlenem Pfeffer und fein gehacktem Dill bestreuen. Der Möhren-Lachs kann aber z.B. auch für veganes Sushi verwendet werden.

