



**Einfach**  
**17 min**  
**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!

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

---

### Schritte

**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*