



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