

Rezept für veganen Karottenlachs

Zutaten:

Für 2 Portionen

- 3-4 etwa gleich dicke Bio-Karotten; je dicker, desto besser
- 2-3 EL Leinöl
- Getrocknete Algen, z. B. Nori, Dulse, Kombu (erhältlich im Asia- oder Bio-Laden); zerkleinert oder als Pulver
- Flüssigrauch, Rauchsatz oder geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL milder Essig, z. B. Kräuteresig
- 1 TL Salz



Zubereitung:

1. Karotten gut waschen, am besten mit einer Gemüsebürste säubern. Schälen ist nicht nötig.
2. In einem Topf mit Dämpfeinsatz oder Dampfgarer etwa 30 Minuten garen. Hier kommt es stark darauf an, wie dick die Karotten sind - sie sollen am Ende der Garzeit nicht mehr hart und nicht zu weich, sondern schön biegsam sein.
3. Gegarte Karotten abkühlen lassen.
4. Ein kleines Messer vorsichtig an einer Karotte ansetzen und einen breiten Streifen ringsherum „abschälen“. Auf diese Weise alle Karotten zerkleinern, sodass sie Räucherlachs so ähnlich wie möglich sehen.
5. Die Karottenstreifen in eine Dose geben und mit den restlichen Zutaten vermischen.
6. Für ca. 3 Tage im Kühlschrank durchziehen lassen, zwischendurch gelegentlich umrühren oder die verschlossene Dose vorsichtig durchschütteln.

Serviervorschlag für den Karottenlachs

Für viele Speisen gilt: Das Geschmackserlebnis im Ganzen macht's! Deshalb wird auch das „Räucherlachs-Feeling“ noch authentischer, wenn die Kombination stimmt. Sehr gut zur Geltung kommt der Karottenlachs als veganer Brotbelag mit einer Creme nach Frischkäse-Art, garniert mit Zwiebelringen, Dill und Kapern oder ebenfalls ein Klassiker: Mit Meerrettich. Ein leckeres, nährstoffreiches Topping sind außerdem frische Sprossen. Tolle Basis: Selbst gemachtes Toastbrot.