

ZUKUNFTS-REZEPT

KAROTTENLACHS 4 PORTIONEN

Zutaten

- 2-3 große Karotten 300 g
- 1 TL Flüssigrauch (Liquid Smoke)*
- 2 TL Sojasauce
- 1 EL Reisessig oder Zitronensaft
- 2 EL neutrales Öl z. B. Raps- oder Sonnenblumenöl
- 1 EL Leinöl
- ¼ TL Meersalz oder nach Geschmack
zusätzlich 2 TL Salz für das Kochwasser
- Mind. 2 EL getrocknete Algen z.B. Nori oder Wakame (dadurch entsteht der Fisch-Geschmack) Je mehr Algen desto stärker der Fisch Geschmack

Zubereitung

Bio-Karotten waschen (nicht schälen). Karotten mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Dafür zuerst eine Seite flach abschälen, damit die Karotte stabil liegt, dann von der anderen Seite lange Streifen abschälen. Die Karottenstreifen in einen Dampfgar-Einsatz oder ein hitzebeständiges Sieb legen, dieses in einen Topf mit etwas Wasser setzen, Deckel aufsetzen und die Karotten etwa 7 Minuten dämpfen, bis sie weich, aber nicht matschig sind.



TIPP

Der Lachs schmeckt lecker auf Flammkuchen, im Wrap oder auf dem Bagel.

(Alternativ die Karottenstreifen in 500 ml kochendem Wasser mit 2 TL Salz 2-3 Minuten blanchieren, bis sie weich, aber noch al dente sind.)

Je nach Zubereitungsart haben die Streifen mal mehr, mal weniger Biss.

Währenddessen die Zutaten für die Marinade verrühren. Die getrockneten Algen in grobe Stücke schneiden.

Die Karotten leicht abkühlen lassen und mit der Marinade vermengen. Zusammen mit den Algen in einen luftdichten Behälter oder Druckverschlussbeutel geben, gut verschließen und mindestens eine Nacht im Kühlschrank ziehen lassen, damit die Aromen einziehen können. Der Karottenlachs ist im Kühlschrank 4-5 Tage haltbar und wird mit jedem Tag intensiver.

