



KAROTTEN-RÄUCHERLACHS BAGEL MIT MEERRETTICHCREME

Zutaten:

- 3 sehr große Karotten
- 1 TL Salz
- 1 veganer Frischkäse Meerrettich (Soyana)
- 2 Bagels

Gewürzmischung:

- 1 kleine Zehe Knoblauch, gepresst
- 1 Blatt Nori (für Sushi), im Mörser/Mixer fein gemahlen
- 2 EL frischer Dill, feingehackt oder 1 EL getrockneter
- 1,5 TL geräuchertes süßes Paprikapulver
- 2 TL Ahornsirup
- 1/2 TL frisch gemahlener Pfeffer
- 4 EL natives Olivenöl
- 4 EL Wasser oder Brühe
- 2 Wacholderbeeren, fein gerieben/gemörsert
- 1 EL Apfelessig n. Bedarf Rauchsalspray von King of Salt

Zubereitung:

Die Karotten schälen und mit einem Sparschäler in dicke Streifen bzw. in breite Tagliatelle hobeln. Dann die Karotten einsalzen und vorsichtig durchkneten, sodass das Wasser aus den Möhren austritt und diese weicher werden.

Für 20–30 Minuten ziehen lassen.

Für die Marinade, das Nori Blatt zerreißen und in einen Mixer geben. Die restlichen Zutaten der Gewürzmischung hinzufügen und alles pürieren bzw. vermischen.

Einen Topf mit Wasser erhitzen und einen Dampfkorb einsetzen. Die Karotten darin 4 Minuten dämpfen. Diese nun in eine Schüssel geben, die Marinade hinzufügen und alles gut vermischen. Auskühlen lassen und dann zugedeckt über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen, denn gut durchgezogen schmeckt es umso besser! Nochmal abschmecken.

Im Ofen die Bagels nach Anleitung erwärmen. Aufschneiden, mit der Meerrettichcreme bestreichen und den Karottenlachs darauf anrichten. Mit frischem Dill oder Basilikum garnieren.





Tipps:

- Die übriggebliebenen Möhrenabschnitte können weiterverarbeitet werden z. B. für die Gemüsebrühepaste oder eine Bolognese.
- Wer es sehr fischig mag, kann auch gerne 2 Nori Blätter verwenden.
- Man kann auch anstelle des geräucherten Paprikapulvers, Rauchsatz bzw. Rauchsatzspray verwenden.

Abwandlungen:

- Wer möchte kann auch einen Natur Frischkäse benutzen und den Bagel noch zusätzlich mit Kapern, in Essig eingelegten Roten Zwiebeln und Rucola belegen.
- Man kann den Karotten-Räucherlachs auch für eine Sushi-Bowl verwenden: Mit Sushi-Reis, Avocado, Edamame, Gurke, Pak Choi, feingeschnittenen Rotkohl, Sesam-Dressing, ganz nach Lust und Laune.
- Anstatt der Nori Blätter kann man auch gerne ein Algenöl verwenden.
- Wer auch gerne den Paprika-Lachs probieren möchte, dies seht ihr im Video „Deftiger veganer Döner mit gegrillter Paprika & Veganer ‚Lachs‘“ hier auf dem Kanal.

