

Klimafreundlich Genießen: Pflanzliche Alternativen zu Fisch & Fleisch



Veganer Lachs

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 große Bio-Karotten
- Salz für das Kochwasser

Für die Marinade:

- 1- 2 TL Liquid Smoke (z.B. Stubbs Hickory Liquid Smoke oder Grillstone Hartholz Flüssigrauch, leider kaum im Handel, sondern nur über das Internet erhältlich, mit entsprechender Verpackung. Eine Flasche mit 100ml reicht aber sehr lange.)
- 2 EL Reis-Essig
- 2 EL Sojasoße
- 2 EL kaltgepresstes Öl, z.B. Sonnenblume oder Raps
- 1TL Süßungsmittel, z.B. Rohrohrzucker
- 2 EL fein gehackter Dill

Zubereitung:

- Die Karotten waschen und die Enden abschneiden. Sie werden nun der Länge nach mit einem scharfen Messer in sehr feine Scheiben geschnitten. Man kann auch mit dem Sparschäler dünne Scheiben abschälen.
- Die Karottenscheiben in wenig Salzwasser circa 5 Minuten dünsten, bis sie gar, aber bissfest sind.
- Derweil die Zutaten für die Marinade vermischen und in einen verschließbaren Behälter geben. Die Möhrenscheiben nach dem Kochen abgießen und warm in die Marinade geben. Den Behälter verschließen, schütteln und nach dem vollständigen Abkühlen in den Kühlschrank stellen.

Drei Tage ziehen lassen und täglich schütteln, damit die Marinade sich verteilt.

Die Scheiben sind lecker auf Sandwiches, in Wraps und können kleingeschnitten auch einen Salat verfeinern.

Mehr Ideen: www.proveg.com/de/zutat/fleischersatz