



## Veganer Karottenlachs

Schritte: 8

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Zutaten

2-3 Portionen

2 Blätter	Nori-Algen	1 Glas	ingelegte Kapern
100 ml	mildes Pflanzenöl	2 EL	Sojasauce
1 TL	Miso-Paste	1 EL	Reisessig
1 EL	Agavensirup	1 TL	Knoblauchpulver
1 TL	Paprikapulver	einige Tropfen	flüssiges Raucharoma (je nach Konzentration)
2	große Karotten	etwas	frischer Dill

### Zubereitung

1. Die Nori-Blätter in kleine Stücke reißen oder schneiden.
2. 2 EL von der Flüssigkeit der eingelegten Kapern in eine Schüssel geben.
3. Nori-Stückchen, Sojasauce, Miso, Reisessig, Agavensirup, Knoblauchpulver, Paprikapulver und Raucharoma hinzugeben und alles zu einer Marinade verrühren.
4. Die Karotten schälen und ihre Enden abschneiden.
5. Die geschälten Karotten in dünne Streifen schneiden (zum Beispiel mit einem Sparschäler) oder der Länge nach dünn hobeln.
6. Die Karottenstreifen über einer Pfanne mit kochendem Wasser etwa 4 Minuten dünsten.
7. Die gedünsteten Karottenstreifen gut mit der Marinade vermengen und in einem luftdichten Behälter mindestens über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
8. Vor dem Servieren mit gehacktem Dill und einigen Kapern bestreuen. Besonders lecker schmeckt der Karottenlachs auf einem Bagel mit veganem Frischkäse.

**Tipp:** Die Karottenstreifen schmecken auch hervorragend als Füllung im veganen Sushi.

## Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Hast du Lust bekommen, das Rezept auszuprobieren? Dann nichts wie auf zu Selgros! Dort findest du alle **Zutaten für dein Lieblingsrezept**, die du zum Nachkochen brauchst. In unseren Märkten findest du erstklassige Produkte, um dieses und andere Rezepte nachzukochen – von frischem Obst und Gemüse über erstklassige Fisch- und Fleischspezialitäten bis hin zu besonderen Zutaten, Gewürzen, Ölen und mehr. Mit einer riesigen Auswahl von mehr als 60.000 Artikeln auf Verkaufsflächen von bis zu 11.000 Quadratmetern decken wir an **37 Standorten** in ganz Deutschland den Bedarf von Einzelhändlern, Selbständigen, Freiberuflern, Vereinen, Kleinunternehmern, Gastronomen, Handwerkern und anderen Gewerbetreibenden. Schau dir noch schnell unsere aktuellen Angebote an – es lohnt sich!

## Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken

Entdecke viele weitere Rezepte bei Selgros: Wir haben für dich eine **große Auswahl** an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Hier wirst du garantiert fündig! Du kannst in unserer **Rezeptsuche** ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren. In unserem **Filter** findest du alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte **zum Kochen und Backen** auswählen und stöbern.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen.

Lass dich von unserer Rezeptvielfalt inspirieren und finde dein neues Lieblingsrezept. Wir wünschen dir **viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen.**

WEITERE REZEPTE ENTDECKEN