



4-6 Portionen



ca 60 Minuten



323 g CO₂



KAROTTENLAX

RAUCHIG, ZART, TÄUSCHEND ECHT.

ZUTATEN

600 g Karotten
4 EL Olivenöl
2 EL Weissweinessig
½ TL Flüssigrauch
2 Nori-Blätter
100 ml Wasser
1 EL Sojasauce
½ TL Salz

ZUBEREITUNG

1. Karotten waschen und im Ofen bei 180 °C backen, bis sie innen weich sind.
2. So gut es geht schälen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden.
3. Alle Zutaten für die Marinade verrühren. Die Nori-Blätter zerbröseln oder in dünne Streifen schneiden.
4. Karotten mit der Marinade und den Nori-Blättern gut vermengen und mindestens über Nacht ziehen lassen.
5. Luftdicht verschlossen hält sich der Karottenlax im Kühlschrank etwa eine Woche und kann auch portionsweise eingefroren werden. Es lohnt sich also, gleich eine grössere Menge zuzubereiten!

KÜCHENGEHEIMNIS

Wer den fischigen Geschmack nicht mag, kann die Nori-Blätter weglassen, Dill oder Zitronenzeste passen ebenfalls wunderbar dazu.