



hr1-DOLCE VITA

Miriam (Villa Vegana in Selva/Mallorca) Veganer Räucherlachs

ZUTATEN

2 große fette Karotten, ungeschält
1 Kilo grobes Meersalz
3 EL Noriflocken
1 Lorbeerblatt
150 ml heißes Wasser
10 ml Sojasauce
50 ml Olivenöl
2 EL Apfelessig
6 EL flüssiger Rauch
3 EL Dill, getrocknet

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 190°C vorheizen.
2. Decken Sie den Boden einer großen Auflaufform mit Salz ab.
3. Nasse Karotten auf das Salz legen und mit dem restlichen Salz vollständig bedecken.
4. 40 Minuten in den Ofen stellen.
5. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und die Möhren herausnehmen.
6. Möhren jetzt vorsichtig mit den Händen oder einem scharfen Messer schälen
7. Zerkleinern Sie die Karotten mit einem scharfen Messer in lange dünne Scheiben.
8. Legen Sie die Möhren in einen kleinen Behälter.
9. Noriflakes und Lorbeerblatt in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser bedecken. Einige Minuten abkühlen lassen. Dann die restlichen Zutaten dazugeben und verquirlen.
10. Marinieren Sie die Karotten und lassen Sie sie mindestens 1 Tag abkühlen.