

> Karottenlax-Sandwich

Vegan und to go



ZUTATEN:

Für 4 Portionen

Für den Lax

3 Stück	Karotten, groß
3 TL	NATURATA Sonnenblumenöl
2 EL	Sojasauce
2 EL	Reisessig
1 EL	NATURATA Ahornsirup, Grad A
½ TL	Geräuchertes Paprikapulver
½ TL	NATURATA Atlantik Meersalz
1 Blatt	Nori

Für die Frischkäsecreme

200 g	veganer Frischkäse
4 EL	NATURATA Curry Mango Sauce
¼ TL	Chiliflocken
½ TL	NATURATA Atlantik Meersalz

Für das Sandwich

8 Scheiben	frisches Kastenweißbrot
4 EL	NATURATA Olivenöl Kreta

ZUBEREITUNG

1. Die Karotten waschen und der Länge nach mit einem Gemüseschäler in dünne Scheiben schälen.
2. NATURATA Sonnenblumenöl, Sojasauce, Reisessig, NATURATA Ahornsirup, Paprikapulver und ½ TL NATURATA Meersalz miteinander vermengen. Die Karottenscheiben in kochendem Salzwasser bissfest blanchieren und noch warm in die Marinade geben.
3. Die marinierten Karottenscheiben in ein Vorratsglas geben und für den Fischgeschmack das Nori-Blatt hinzufügen. Anschließend über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.
4. Für die Frischkäsecreme veganen Frischkäse mit NATURATA Curry Mango Sauce, Chiliflocken und ½ TL NATURATA Meersalz vermengen.
5. NATURATA Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Weißbrotscheiben darin anrösten.
6. Frischkäsecreme auf die gerösteten Weißbrotscheibe streichen, mit dem Karottenlax belegen, nach Belieben mit Sesam und Kresse bestreuen und mit einer zweiten Weißbrotscheiben zu einem Sandwich zusammensetzen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten
 (Durchziehen über Nacht)

Abdruck honorarfrei, Belegexemplare erbeten