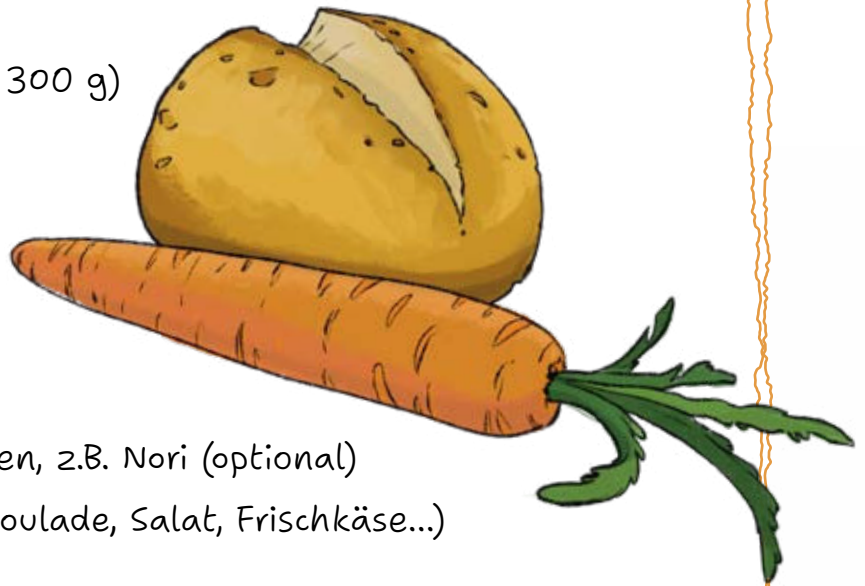


KAROTTEN-LACHS-BRÖTCHEN

Zutaten:

- 2-3 große Karotten (ca. 300 g)
- 2 EL Rapsöl
- 2 TL Sojasoße
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Ahornsirup
- 0,5 TL Rauchsatz
- 1 Blatt getrocknete Algen, z.B. Nori (optional)
- Brötchen (Zwiebel, Remoulade, Salat, Frischkäse...)



Zubereitung:

1. Schäle die Karotten. Hoble sie mit einem Sparschäler oder Gemüsehobel der Länge nach in dünne Streifen. Lass dir hierbei von einem Erwachsenen helfen.
2. Die Karottenstreifen in einen Dampfgar-Einsatz oder ein hitzebeständiges Sieb geben. Einen großen Topf mit etwas Wasser füllen und das Sieb mit den Karotten in den Topf hängen. Den Deckel draufsetzen und die Karotten etwa 5 Minuten dämpfen. Sie sollen weich, aber nicht matschig sein.
3. Gegarte Karotten in eine Schüssel geben und ein wenig abkühlen lassen (aber nicht vollständig).
4. Für die Marinade Rapsöl, Sojasoße, Apfelessig, Ahornsirup, Rauchsatz und Algenblatt zusammenrühren und zu den noch warmen Karottenstreifen geben. Vorsichtig umrühren.
5. Die Karotten in einen luftdichten Behälter umfüllen und fest verschließen. Mindestens eine Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Damit die Karotten die Aromen aufnehmen. Zwischendurch immer mal wieder schütteln.
6. Jetzt kannst du dein Brötchen mit dem Karotten-Lachs belegen. Wenn du magst, kannst du es noch mit Remoulade, Frischkäse, Salat, Zwiebeln und worauf du sonst noch Lust hast, belegen.