

Ja, richtig gelesen:
Räucherlachs aus Karotten!
Ihr werdet entsetzt sein, wie nah das Rezept
ans Original kommt.

Die Karotten ungeschält dämpfen, bis man mit
einem Messer leicht hineinstechen kann. Die
Karotten mit einem Sparschäler schälen. Danach
die Gesamte Karotte mit dem Sparschäler
filetieren. Die dünnen Karottenscheiben in eine
kleine Schüssel geben und mit den anderen
Zutaten vorsichtig vermengen. Nun das ganze
abgedeckt für drei Tage in den Kühlschrank
stellen und täglich umrühren.

Der Lachs schmeckt hervorragend auf Toast
oder einem Bagel mit etwas Dill und Zitrone.

Im Originalrezept wird Räucherlachs verwendet.
Mit Räuchertofu schmeckt das Gericht mindes-
tens genauso gut und ist deutlich nachhaltiger.

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen.
Die Gurke schälen, halbieren und mit einem
Löffel die Kerne herauskratzen. Die Gurke in 0,5
cm dicke Scheiben schneiden. Den Räuchertofu
würfeln. Den Dill hacken. Die Margarine zum
Schmelzen bringen und die Gurke darin anbra-
ten bis sie leicht gebräunt ist. Vorsichtig 2 EL
Mehl dazugeben und die ganze Zeit weiter-
rühren, und langsam die Gemüsebrühe dazu
gießen. Stetig weiter rühren bis die Sauce
angedickt ist. Nun die Hafersahne, Senf, Senf-Dill
Sauce sowie den Dill dazu geben und mit Salz &
Pfeffer abschmecken. Den Räuchertofu unter die
Sauce heben. Nun den Kartoffelbrei zubereiten.
Die Kartoffeln abgießen, pflanzliche Milch, etwas
Margarine, Salz und Muskat hinzufügen und mit
einem Kartoffelstampfer zu Brei stampfen.

Unser Tipp: Bio-Produkte nutzen – die werden
ohne Pestizide und Gentechnik hergestellt.

Zwei große Auberginen in ca. 1cm dicke
Scheiben schneiden. Von beiden Seiten salzen
und ein Brett drauf legen, so dass die Flüssigkeit
austritt. Ca. 30 min warten. Den Sud vorberei-
ten: 500ml Wasser, Weissweinessig, schwarzer
Pfeffer, Wacholderbeeren, Lorbeerblätter, Salz,
Zucker. Alles aufkochen lassen, kurz köcheln
lassen, von der Herdplatte nehmen und ziehen
lassen. Einen großen Topf mit Wasser aufsetzen
und die Auberginenscheiben hineintun. Die
Scheiben bei mittlerer Hintze für 5 Minuten
köcheln lassen. Die Auberginen aus dem Topf
nehmen und abkühlen lassen. Die Auberginen-
scheiben vorsichtig von ihrer Schale befreien.
Etwas Senf, ein gevierteltes Essiggürkchen, eine
Scheibe hauchdünn geschnittene Zwiebel und
für den Fischgeschmack ein Stück Nori-Alge auf
die Aubergine geben. Die Aubergine aufrollen
und mit zwei Zahnstochern zusammenstechen.
Alles in ein Glas geben (keine Metallschale
nutzen, diese reagiert mit dem Essig, das
schmeckt nicht gut), mit dem Sud bedecken
und ca. 2-3 Tage ziehen lassen. Schmeckt gut
auf einem Brötchen oder zu veganem
Labskaus.

Den Sushireis kochen (am besten im Reisko-
cher), in eine Schüssel geben (keine Metall-
schüssel!) und mit einem Holzlöffel ca. 5 EL
Sushi-Essig (nach Bedarf mehr) unterrühren.
Den Reis für 5-10 Minuten ziehen lassen und
auf einem tiefen Teller drapieren. Nun kann die
Bowl nach Belieben mit Toppings erweitert
werden. Den Spinat dünsten und mit einer
Sauce aus Tahin, Salz und Sesamöl verfeinern.
Dazu kommt ein Salat aus Wakame-Algen, in
Sesamöl gebratener Brokkoli, angebratener
Räucher-Tofu mit Algen und frische Gurken-
scheiben. Was hier auf dem Foto wie Thunfisch
aussieht ist Rote Beete, vermengt mit Frühlings-
zwiebeln, Sesamöl. Nach Geschmack Sojasauce
zur Bowl geben. Schmeckt super lecker und die
Fische freuen sich, dass sie weiter durch die
Meere schwimmen dürfen.

Unser Tipp: Bio-Produkte nutzen – die werden
ohne Pestizide und Gentechnik hergestellt.



Räuchertofu und geschmorte Gurk in Senf-Dill Sauce mit Kartoffelbrei

Für 3 Personen:

1 Gurke (Schmorgurke oder Salatgurke)	2-3- EL Senf-Dill Sauce (Graved Lachs Sauce)
1 Block Räuchertofu	1 Bund Dill
1 Packung Hafersahne (250ml)	300ml Gemüsebrühe
2 EL Margarine	2 EL Mehl
1-2 EL Mittelscharfer Senf	750g Kartoffeln
	Pflanzliche Milch
	Muskatnuss



Karottenlachs

Zutaten

3 dicke Karotten
2 EL Olivenöl
3 TL Liquid Smoke
1 TL Salz
1 TL Reissessig

Unser Tipp: Bio-Produkte nutzen – die werden
ohne Pestizide und Gentechnik hergestellt.



Sushibowl

Für 3 Personen:

Eine Tasse Sushireis (alternativ Milchreis)	2 Rote Beete
5 EL Sushireisessig	1 Räuchertofu mit Algen
1 Brokkoli	Wakamesalat (fertig gekauft)
2 Stangen Frühlings- zwiebeln	Geröstetes Sesamöl
1 Bund Spinat	Tahin
1 Gurke	



Rollmops

2 große Auberginen	Essiggürkchen
3 EL Weissweinessig	Zwiebeln
1 TL schwarzer Pfeffer	Nori-Algen
1,5 TL Wacholder- beeren	Zahnstocher
4-5 Lorbeerblätter,	
1,5 TL Salz	
schwarzer Pfeffer	
6 TL Zucker	