

Rezept

Veganes Möhrenlachs-Sandwich

Ein Rezept von Veganes Möhrenlachs-Sandwich, am 28.06.2026

Zutaten

4 Möhren	2 EL Zitronensaft
¾ TL Salz	½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL Zucker	1 TL Nori-Flocken (nach Belieben)
1½ TL Flüssigrauch (nach Belieben)	1 kleine Essiggurke
1 TL Kapern	1-2 Stängel Dill
100 g vegane Mayonnaise	4 Salatblätter
4 Mehrkorn- oder Roggenbrötchen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal, 16 g F, 6 g EW, 34 g KH

Zubereitung

1. Die Möhren schälen, waschen und in sehr feine Scheiben hobeln, dabei die Möhren leicht schräg ansetzen (alternativ die Möhren mit dem Sparschäler in lange, dünne Streifen schneiden). Die Scheiben in einem Topf knapp mit Wasser bedecken und aufkochen. Dann den Topf vom Herd ziehen und die Möhrenstreifen 10-15 Min. zugedeckt im heißen Wasser ziehen lassen, bis sie bissfest sind. Anschließend abgießen und ausdampfen lassen.
2. Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker, Noriflocken und Flüssigrauch nach Belieben verrühren und die Marinade über die Möhren gießen. Den Topf zudecken und 6-8 Std. oder über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Für die Remoulade die Gurke fein würfeln, die Kapern hacken, den Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Alles unter die Mayonnaise heben.
4. Den Salat waschen und trocknen. Die Remoulade auf 4 halbierte Brötchen verteilen, den Möhrenlachs auf die jeweils unteren Seiten legen. Auf jedes Brötchen ein Salatblatt legen und zuklappen. Die Brote zum Mitnehmen in eine Brotbox packen.