

## „Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



### Karottenlax

**Köchin: Birgit Achleitner**

#### Zutaten

(4 Personen)

Für den Karottenlax

- 3 dicke Karotten
- 1 Blatt Nori-Alge
- 2 TL Rauchsatz (fein gemahlen)
- 2 EL Leinöl
- ½ TL Paprikapulver
- 1 TL Agavendicksaft
- Saft einer ½ Zitrone

Für die Beilage

- Wurzelbrot oder Baguette
- Frischkäse zum Bestreichen

Für die Garnitur

- frische Kräuter (Dill, Schnittlauch, Petersilie oder Currykraut)

## Zubereitung

**1.** Für den Karottenlax die Karotten waschen (nicht schälen), die Enden abschneiden und mit einem möglichst breiten Sparschäler der Länge nach 1-3 mm dicke Scheiben abschälen (alternativ: dünne Scheiben mit einem scharfen Messer herunterschneiden).

**2.** Nun die Scheiben in einem Topf in kochendem Wasser 5-10 Minuten weichgaren. Die Garzeit hängt von der Dicke der Karottenscheiben ab, sie sollten nicht zerkochen, aber auch weicher als bissfest sein.

**Tipp:** Das Kochwasser der Karotten nicht wegwerfen, darin kann das Nori-Algen-Blatt eingelegt werden.

**3.** Das trockene Nori-Algen-Blatt dritteln und mit einer sauberen Schere oder einem Messer in kleine, dünne Streifen schneiden. Dann kurz mit dem heißen Karotten-Wasser übergießen, mit einem Siebschöpfer gleich wieder herausnehmen und beiseitestellen.

**4.** Die Karotten mit dem Rauchsalt, den Nori-Algen, dem Leinöl, dem Paprikapulver, dem Agavendicksaft und dem Zitronensaft in einer Schüssel vermengen und kurz im Kühlschrank durchziehen lassen.

**5.** Zum Schluss das Wurzelbrot in Scheiben schneiden, mit dem Frischkäse bestreichen und dann mit dem marinierten Karottenlax belegen. Die Brötchen mit frischen Kräutern garnieren, servieren und genießen.

**Tipp:** Der Karottenlax kann auch als Lax-Tatar zubereitet werden, dafür die Karotten in feine Würfelchen schneiden, dämpfen und wie oben beschrieben marinieren. Dazu passt eine frische Mango oder eine Avocado.

