

Bagel mit Karottenlachs (vegan) – von Ben Sträter

Zutaten (4 Portionen)

4 Bagel
schwarzer Sesam

Zutaten Karottenlachs

300 g Karotten
1 TL Worcestershiresoße
1 TL geräuchertes Paprikapulver
2 TL Sojasoße
1 EL Reissessig
2 EL Sonnenblumenöl
1 TL Ahornsirup
1 EL Nori-Blätter, kleingeschnitten

Zutaten Frischkäseaufstrich

170 g veganer Quark oder Sojajoghurt (Skyr Style)
100 g veganer Frischkäse
1 TL Zitronensaft
Abrieb von einer Bio-Zitrone
1 TL Dill, getrocknet
Salz, Pfeffer

Zubereitung Karottenlachs

Die Karotten schälen und mit einem Gemüseschäler in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben so lange dämpfen, bis die Karotten weich, aber nicht matschig sind (ca. 5 Min.). Nach dem Garen etwas abkühlen lassen. Die restlichen Zutaten zu einer Marinade vermengen und die noch warmen Karottenscheiben darin einlegen. Im Kühlschrank für eine Nacht ziehen lassen.

Zubereitung Frischkäseaufstrich

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren kaltstellen.

Zubereitung Bagel

Eine Bagelhälfte mit dem Frischkäseaufstrich bestreichen. Die marinierten Karottenscheiben darauf verteilen und mit schwarzem Sesam bestreuen. Zweite Bagelhälfte darüber legen.