

Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Geräucherter Lachs – vegan

Ich habe ja schon oft in meinen Rezepten meine Schwäche für Fisch gestanden. Ich mochte schon als Kind nicht wirklich Fleisch, aber ganz gerne Fisch. Das mag einer der Gründe sein, warum ich so gerne vegane Fake-Fisch Rezepte sammle und nachmache. Der vegane Räucherlachs ist zugegebenermaßen nicht meine Kreation. Das Rezept ist zur Zeit super-hipp und wird in diversen Koch-Blogs und Koch Zeitschriften gefeatured.

Die Rezepte variieren leicht, vor allem in der Zusammensetzung der Marinade. Alle sind auf Basis von Möhren. Das gibt die hübsche Farbe, die jeder von die gräßlichen, billigen Lachsprodukten kennt. Ganz natürlich ohne jeden Farbzusatz.

Man kann den Lachs gut vorbereiten und dann als eines der Highlights bei einem Buffet servieren. Die eingelegt werden. Aber man kann sie problemlos bis zu drei Tage im Kühlschrank aufbewahren. Der Geschmack wird nur intensiver.

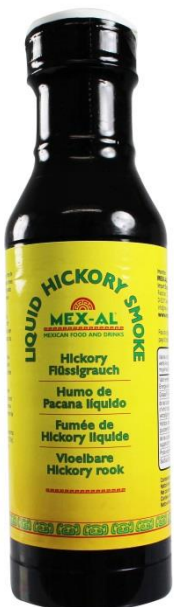
Versucht möglichst dicke Karotten zu finden. Das macht dann schöne breite Lachsstreifen. Da ich Gemüse auch gerne mal mit dem Spiralschneider in Gemüsespaghetti zerschneide, bin ich sowieso immer auf der Jagd nach extra dicken Möhren. Gut fündig wird man da direkt bei Bauernläden, auf dem Wochenmarkt oder im Bioladen. Möhren halten sich gut. Ich kaufe daher gerne mal einen Vorrat, wenn ich dicke finde.

Ihr könnt übrigens jede Art von Alge verwenden. Aber

Wakame hat den höchsten Anteil an natürlichem Umami Geschmack und gibt daher sehr kräftig-fleischig-fischigen Geschmack an die Möhren ab. Wakame bekommt man getrocknet im Biomarkt oder im Asia Laden.

Die Möhren werden gedämpft. Ich habe zu Hause beides – die typisch asiatischen Bambusdämpfer wie auch den guten Edelstahl-Einsatz für den Kochtopf. Beides kostet so gut wie gar nichts und hält ewig. Wichtig ist eben nur, dass das Gargut nicht direkt im Wasser gekocht, sondern durch den Wasserdampf gegart wird.

Flüssigrauch gibt es im veganen Fachhandel, in auf Grillen spezialisierten Shops oder in Delikatessen Geschäften. Eine Flasche hält ewig, weil man nie viel braucht. Aber ich verwende es für einige Gerichte (wie meine berühmte Leberwurst oder BBQ Sosse).



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Zutaten ca 4-6 Portionen

3 sehr dicke Karotten

1 großes Stück Wakame

1 EL Rapsöl

2 TL Flüssigrauch

½ TL Salz

172 TL Reissessig

Etwas von dem Wakame Kochwasser

1. Die Möhren schälen. Die Wakame in einem Topf mit etwas Wasser zum Kochen bringen.
2. Die Möhren im Dampfeinsatz darüber setzen und bei gut dicht schließendem Deckel je nach Dicke der Möhren 25 – 40 gar dämpfen.
3. In der Zwischenzeit in einem Aufbewahrungscontainer mit Deckel aus Rapsöl, Essig, Salz und Flüssigrauch eine Mischung herstellen. Nachdem die Möhren gar sind, die Wakame und etwas von dem Kochwasser hinzugeben.
4. Die Möhren mit einem Hobel der Länge nach in lange Scheiben hobeln und in die Marinade geben.
5. Mindestens ein paar Stunden, besser über Nacht durchziehen lassen.
- 6.

