



*cook up kitchen*  
BY VIKTORIA STRANZINGER

„Rein Pflanzlich“

## Linsenbrot mit Karottenlax und Holzkohle-Bärlauch-Mayo

### Zutaten

#### für das Linsenbrot:

350 g Linsenmehl  
2 TL schwarzer Sesam  
2 TL Backpulver  
Salz, Pfeffer  
1 TL Zucker  
100 g rote Paprika  
50 g Karotten  
50 g rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
Ca. ½ L Mineralwasser mit Kohlensäure  
2 EL Sonnenblumenöl

#### für die vegane Mayo:

100 ml Sojasahne  
3 TL Essig  
150 ml Pflanzenöl

50 ml Holzkohle-Öl  
10 g Bärlauch  
½ TL Salz oder Kala Namak  
1 Senf  
1 Knoblauchzehe

#### für den Karottenlax:

6 Stück Karotten  
2 Stück Nori Blätter  
2 EL Milder Essig  
2 EL Dattelsirup  
2 EL Sonnenblumenöl  
1 EL Senfkörner  
1 EL Räuchersalz  
1/2 Zitronensaft  
Grobes Salz

### Zubereitung

#### für das Linsenbrot:

Das Linsenmehl mit schwarzem Sesam, Pfeffer, Backpulver, Salz und Zucker vermischen. Paprika, Zwiebel, Karotten und Knoblauch sehr fein würfeln und in die Mehlmischung geben. Backofen auf 130 °C Umluft vorheizen. Langsam Mineralwasser und Öl einrühren. Ca. 1 Minute rühren und 10 Minuten quellen lassen. Den Teig in Muffinförmchen füllen und ca. 50 Minuten backen.

#### für die vegane Mayo:

Die Sahne in ein schmales Gefäß geben. Essig, Senf, Bärlauch, Knoblauch und das Salz dazugeben. Einen Stabmixer ganz bis auf den Boden des Gefäßes stellen und los mixen und dann das Öl darauf gießen. Den Stabmixer beim Mixen auf und ab bewegen. So lange mixen, bis die Mayonnaise angedickt ist.

#### für den Karottenlax:

Karotten waschen, trocknen und auf ein Bett von grobem Salz in eine Auflaufform geben. Karotten für 1h bei 180°C Umluft im Ofen backen. Dann die Karotten in Alufolie einwickeln, das Salz dazugeben und die Karotten noch gut abkühlen lassen.  
Nach 20 bis 30min die Karotten wieder auspacken und schälen. Am besten mit einem scharfen Messer die Haut abziehen.  
Die Karotten dann in dünne Scheiben schneiden.  
Für die Marinade die Nori Blätter mit der Schere in kleine Stücke schneiden. Essig, Öl, Dattelsirup, Zitronensaft, Senfkörner und das Räuchersalz dazu geben. Das ganze gut durchmischen und in einen Behälter geben. Die Mischung sollte 24h lang oder wenn möglich sogar länger durchziehen können, damit sich alle Geschmäcker gut entfalten können.