

Körner-Knäckebrot mit Karottenlachs

Zubereitung

1. Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen. Öl und Wasser dazugeben und alles vermischen. Die Masse für einige Minuten ziehen lassen.

Nun den Teig halbieren und auf einem Backpapier dünn ausstreichen. Mit etwas Salz bestreuen und bei 150 °C Ober-/Unterhitze 20 Minuten vorbacken. Herausnehmen und in die gewünschte Grösse schneiden.

Dann das Knäckebrot 30 bis 40 Minuten weiterbacken, bis es goldbraun und knusprig ist.

Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

Luftdicht verschlossen hält es sich mehrere Wochen



Zusatztipp von Johanna Geisenhainer Köchin bei dieCuisine

- Ich mache gerne die doppelte Menge und friere einen Teil des veganen Lachses portionsweise ein. So habe ich immer was da für einen leckeren Sonntagsbrunch. Im Kühlschrank hält sich der Lachs etwa eine Woche.
- Wer den Karottenlachs nicht selbst herstellen möchte, kann auch auf die bereits fertige Variante von Wild Foods zurückgreifen.

1. Körner-Knäckebrot:

- 150 g Haferflocken
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 100 g geschrotete Leinsamen
- 50 g Sesamsamen
- 50 g Kürbiskerne
- 1 TL Salz
- 1 TL getrockneter Majoran
- 1 TL Knoblauchpulver
- 2 EL Olivenöl
- 400 ml Wasser (Karottenkochwasser)

2. Karottenlachs:

- 400 g Karotten
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Sojasauce
- ½ EL Flüssigrauch
- ½ TL Salz
- 2 Nori Algenblätter
- Optional ½ TL Ahornsirup

2. Die Karotten gut waschen und unschöne Stellen an der Schale entfernen. Ansonsten müssen die Karotten aber nicht geschält werden. Die Enden entfernen und die Karotten mit einem Sparschäler in dünne Streifen schälen.

Die Karottenstreifen in einen Topf geben und den Boden mit Wasser bedecken. Köcheln lassen, bis die Streifen weich sind aber nicht zerfallen, gelegentlich wenden.

Die Karotten aus dem Kochwasser entfernen und dieses für die Kracker aufheben. Währenddem die Karotten etwas abkühlen, die Marinade vorbereiten: Die Nori Algen mit einer Schere in dünne Streifen schneiden. Dann alle Zutaten vermischen. Die noch warmen Karotten dazugeben und gut vermengen. In ein luftdichtes Glas geben und im Kühlschrank für 1 bis 2 Tage ziehen lassen.