

Karotten-Dogs



Zutaten für 4 Stück:

4 Hot Dog Brötchen
4 mittelgroße Möhren
4 kleinere Gewürzgurken
4 Salatblätter
4 EL Sprossen (z. B. Alfalfa Sprossen)
8 kleine Cherrytomaten
2 EL Röstzwiebeln
1 EL fester Honig
1 EL Soja-Soße
1 EL Olivenöl
1 Prise Chilipulver
1 gepresste Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer, fein gerieben
2 EL Ketchup

Mango-Senf-Soße (Zutaten für 350g)

200 g reife Mango püriert (etwa eine Mango)
125 g Mayonnaise
30 g mittelscharfer Senf
15 g Honig
1/2 EL Zitronensaft
1/2 EL weißer Balsamico
1 Prise Kurkuma gemahlen
1 Prise Chilipulver
1 Prise Salz

Zubereitung:

Die Karotten gut waschen und mit einer Gemüsebürste putzen, dann für etwa 20 Minuten bissfest in Salzwasser kochen. Währenddessen eine Marinade aus Honig, Soja-Soße, Olivenöl, Chilipulver, Knoblauch und Ingwer anrühren und die Karotten nach dem Kochen darin 1-2 Stunden ziehen lassen. Währenddessen alle Zutaten für die Mango-Senf-Soße gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Ende der Marinierzeit alle zusätzlichen Zutaten zurechtschneiden. Die Gewürzgurken und Tomaten in Scheiben schneiden und die Salatblätter waschen und trocken tupfen. Dann die Karotten von allen Seiten gar grillen. Die Brötchen leicht auf dem Grill rösten, dann jeweils etwas Ketchup auf den Innenseiten verteilen, mit einem Salatblatt und einer Karotte befüllen, mit Tomaten und Gewürzgurken verfeinern und mit Röstzwiebeln und Sprossen toppen. Zum Schluss Mango-Senf-Soße auf die Carrot Dogs geben.

www.fuhsetalgemüse.de