

Hot Dog

SAU LECKER

KNACKIG



Hot Dog

sau lecker

Lactosefrei

1. Für die Brötchen die Milch-Hefe-Mischung dem Mehl zugeben, würzen und mit dem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Diesen nun 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
Den Teig zu einer 6 cm breiten Wurst formen, dann 15 cm lange Stücke abtrennen und die Enden oval zu Brötchen formen.
Im Ofen bei 180°C Umluft 20 Minuten backen.
2. Zwischenzeitlich die Zwiebelringe in einer Schüssel mit Salz bestreuen, gut durchmischen und 5 Minuten ziehen lassen. Das Mehl mit Pfeffer und Paprika würzen und durchmengen. Anschließend die Zwiebeln in dem Mehl wenden, sodass sie gut mit Mehl bedeckt sind. In der heißen Pfanne unter häufigem wenden anbraten.
3. Danach den Chicoree mit den Karotten in einer Pfanne mit Öl und der Honig-Senf-Soße andünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Bockwürste in einem Topf mit Wasser erwärmen.
Achtung: Nicht aufkochen!
5. Nun zum kreativen Teil ;) Das Hotdog-Brötchen 3/4 aufschneiden, etwas von den Chicoree-Karotten auf beide Brötchenseiten geben. Die Wurst drauf legen und mit Barbequesoße, sauren Gurkenscheiben und Röstzwiebeln garnieren.

Guten Appetit.

Für 4 Personen

- 8 Bockwürste
- 100 g Saure Gurken, in Scheiben geschnitten, ca. 5mm
- 70 ml Barbequesoße, fruchtig
- 150 g Chicoree, lauwarm abgewaschen, in feine Streifen geschnitten
- 100 g Karotten, gewaschen, fein geraspelt
- 3 g Pfeffer
- 2 g Salz, naturbelassen
- 10 g Waldhonig, flüssig, mit 20 g Senf vermischen

für die Brötchen:

- 300 g Vollkornmehl
- 200 g Weizenmehl
- 240 ml Milch, lauwarm
- 60 ml Rapsöl
- 1/2 Würfel Frischhefe, in warmer Milch aufgelöst
- 5 g Salz
- 5 g Kümmel, gemahlen
- 3 g Muskat, gerieben
- 300 ml Wasser

für die Röstzwiebeln:

- 100 g Zwiebel, geschält, in halbe Ringe geschnitten, ca 5mm
- 50 g Mehl
- 2 g Salz
- 3 g Pfeffer
- 3 g Paprika-Edelsüß, gemahlen
- viel Rapsöl zum braten

Meine Empfehlung

Der Hotdog ist ein beliebtes Fastfood. Um das ganze etwas nahrhafter zu gestalten, ist es super etwas Gemüse hinzu zu geben. Je feiner es hier verarbeitet ist, umso lieber essen es die Kinder auch mit.

Für die schnelle Variante können auch Brötchen gekauft werden. Vielleicht auch mal ein Vollkornbrötchen statt des Weizenmehlbrötchens.