



## Hotdog mit geräucherter Koriander-Karotte

Die „Carrot-Dogs“ sind kein Fleischersatz, sondern für mich eine wundervolle Alternative zu Brühwürsten. Die fluffigen Hefe-Brötchen nehmen leicht geräucherte Karotten wolzig auf. Der knackig-frische Spitzkohl-Sauerkrautsalat mit kräftig Chili-Speed und die fruchtige Mango-Mayonnaise erfrischt und pimpt zitronig. Das Gericht liegt voll im Trend der Zeit, denn es verbietet nichts, sondern setzt ernst zu nehmende Anreize für Flexitarier!

### Die Brötchen

**M**ehl fein sieben. Zucker und Salz hinzufügen. Milch und Butter leicht erwärmen. Hefe darin auflösen. Milch zum Mehl geben und einen Teig kneten. An einem warmen Ort zugedeckt zwei bis drei Stunden gehen lassen. Fertigen Teig nochmals durchkneten und Teiglinge von 80 bis 100 g abstechen. Teigstücke noch einmal in der Handfläche kräftig walken und eine Rolle von ca. 10 cm Länge formen.

Rollen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, und eine halbe Stunde gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen (170 °C Ober-/Unterhitze) ca. 20 Minuten backen. Auf ein Gitter setzen und auskühlen lassen.

### Die Möhren

Möhren schälen, mit Olivenöl einreiben, salzen, pfeffern und mit gerösteten und gemörserten Koriandersamen bestreuen. Zuerst wie ein Bonbon in Backpapier, dann fest in Alufolie einrollen. Im vorgeheizten Backofen 20 bis 30 Minuten



backen, sie sollen gerade etwas über al dente, jedoch nicht zu weich sein, da sie später noch kurz auf dem Grill geröstet werden. Nach 20 Minuten immer einmal wieder mit einem Zahnstocher hineinpiksen. Möhren am besten am Vortag backen, damit sie in Ruhe auskühlen können. Kurz vor dem Servieren auf den heißen Grillrost geben, bis sie schöne Bratspuren bekommen haben. Ersatzweise einen Kontaktgrill oder die Grillpfanne benutzen.

Tipp 1: Karotten selber räuchern. Entweder in der Pfanne oder mittels einer Räucherpfeife und Spänen der Wahl. Wer keine Pfeife besitzt oder das Räuchern generell scheut, bepudert die Karotten nach dem Grillen mit Räucherpaprika. In jedem Fall erzielt man das „gewisse Etwas“.

Tipp 2: Einige weitere Karotten im Ofen mit schmoren, denn sie ergeben eine wundervolle Suppe oder einen leckeren Salat.

### Die Mango-Crème

Einen Teil der Mango in 2 EL feine Würfelchen schneiden und für das Topping beiseitestellen. Restliche Mango in Segmente schneiden. Mit den weiteren Zutaten außer dem körnigen Senf fein mixen. Körnigen Senf zum Schluss unterrühren, Crème abschmecken. In eine Squeeze-Me-Flasche füllen, kühlen.

### Der Spitzkohl-Sauerkraut-Salat und die Toppings

Sauerkraut auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Spitzkohl fein schneiden oder hobeln, mit 1 TL Salz kräftig kneten. Ebenfalls auf ein Sieb geben und abtropfen lassen, dann unter fließendem Wasser abspülen und erneut gut abtropfen lassen. Sauerkraut und Spitzkohl nochmals ausdrücken. Aus den angegebenen Zutaten ein Dressing rühren. Kalt stellen. Kurz vor dem Servieren die Schnittlauchröllchen unterheben.

Die Frühlingszwiebeln in diagonale

Röllchen schneiden.

Auseinanderfieseln, und in der Mischung aus Mehl und Stärke wenden. Auf einem Sieb abschütteln. Im ca. 170 °C heißen Öl ausfrittieren. Wenn sie ein wenig Farbe genommen haben, herausheben und auf Küchenkrepp geben. Sind sie etwas heruntergekühlt, nochmals ins heiße Fett geben, bis sie knusprig goldbraun sind. Erneut auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zum Anrichten die Brötchen längs halbieren, jedoch nicht durchschneiden. Aufklappen, mit etwas von der Mango-Crème bestreichen, mit Kohl-Sauerkraut-Salat belegen. Jeweils eine Möhre darauf betten. Großzügig mit Mango-Crème toppen, darauf Frühlingslauch-Röllchen, Mango-Würfelchen und Schnittlauch verteilen. Grob gehackte Nüsse darüber streuen und mit Koriander-Blättchen ausgarnieren.

## Zutaten

Für 4 für 4 Dogs (plus ca. 6 weitere Brötchen zum Einfrieren)

### Die Brötchen

Menge	Zutat
500 g	Dinkelmehl
350 ml	Vollmilch
50 g	Butter
30 g	frische Hefe (alternativ 1 Päckchen Trockenhefe)
2 TL	Salz
1 EL	Zucker

### Die Möhren

Menge	Zutat
4 mitteldicke	Möhren
1 TL	Koriandersaat
1 EL	Olivenöl
	Chilisalz, Pfeffer
Außerdem:	Backpapier, Alufolie
1 EL	Zucker

### Die Mango-Crème

Menge	Zutat
1	reife Mango
1 TL	Dijon-Senf
2 TL	körniger Senf (z. B. von „Maille“)
1 EL	Mayonnaise (beste Qualität)
2 EL	Schmand
1 Klacks	Honig
1	Bio-Zitrone (etwas Saft und Abrieb)

## Zutaten

### Der Spitzkohl-Sauerkraut-Salat und die Toppings

Menge	Zutat
¼ kleiner	Spitzkohl
1 Hand voll	frisches Fasskraut
2 milde	Chilischoten (entkernt, in feinen Röllchen)
½ Bund	Schnittlauch (in feinen Röllchen)
1 EL	vollfetter Joghurt
2 EL	Rapsöl
2 EL	Zitronensaft
1 TL	Honig
	Salz, Pfeffer
1 Bund	Frühlingslauch
1 EL	Mehl
1 EL	Speisestärke
1 Tasse	Distelöl (zum Frittieren)
	Chilisalz, Paprika, Pfeffer
1 Hand voll	geröstete Nüsse (z. B. Cashewkerne)
Einige Stiele	Koriandergrün