



## Garnelen-Hotdog Cajun-Style

mit Avocadocreme und geröstetem Maissalat



ca. 30min



2 Personen

Wer sagt, dass Hotdogs immer Würstchen enthalten müssen? Unser Rezept mit saftigen Cajun-Garnelen und nussigen Avocadoscheiben ist mindestens genauso lecker. Der „heiße Hund“ wird nämlich noch mit einer spritzig-scharfen Avocadocreme beträufelt. Dazu servierst du einen raffinierten Maissalat mit Koriander und Joghurt. Ein Hotdog der Extraklasse, der sich sowohl sehen als auch schmecken lassen kann. Guten Appetit!



## Was du von uns bekommst

- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut<sup>1</sup>
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 1 Dose Mais
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Avocados
- 1 Päckchen Chipotle-Chiliflocken
- 1 Becher Joghurt<sup>4</sup>
- 2 Hotdogbrötchen<sup>3,4,5</sup>
- 10g Koriander
- 1 Packung Romanasalat

## Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Mayonnaise<sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitruspresse
- Sieb

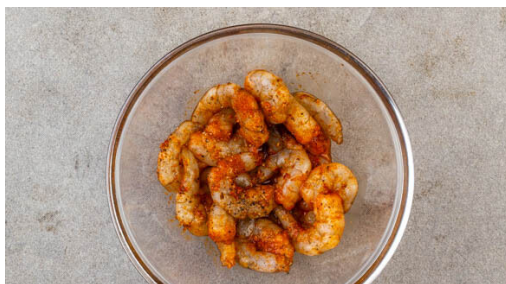
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Krebstiere (1), Eier (2), Gluten (3), Milch (4), Sojabohnen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

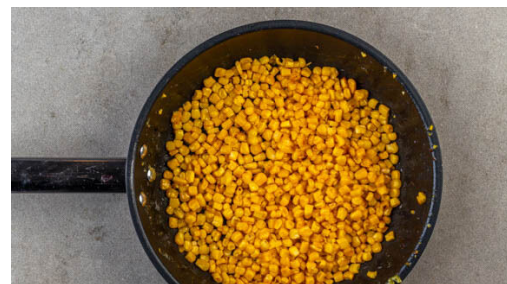
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 795kcal, Fett 46.5g, Kohlenhydrate 67.5g, Eiweiß 29.6g



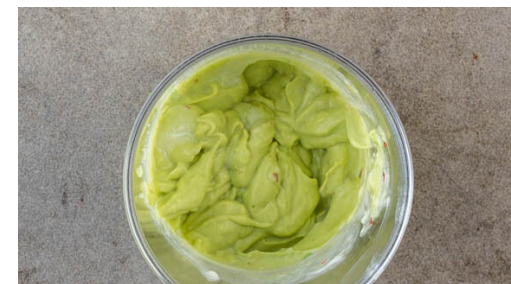
### 1. Garnelen marinieren

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Mit ½ EL Pflanzenöl, der ½ der **Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



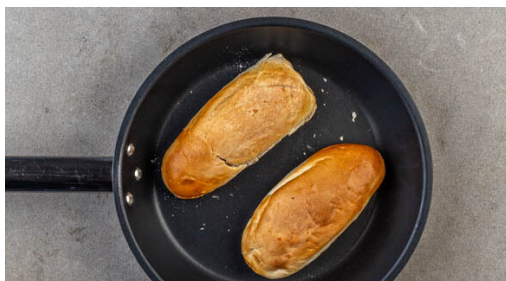
### 2. Mais anrösten

Den **Mais** in einem Sieb abtropfen lassen. 1 EL Pflanzenöl in einer großen Pfanne bei starker Hitze erwärmen, dann den **Mais** mit 1 Prise Salz zugeben und ohne Rühren ca. 4 Min. anrösten, bis der **Mais** Röstmarken bekommt. Dann umrühren und weitere 2–4 Min. anrösten, bis der **Mais** möglichst von allen Seiten Röstmarken hat. In einer Schüssel beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



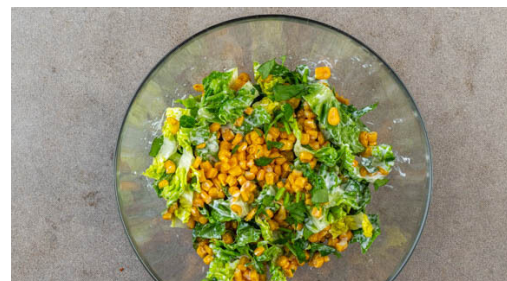
### 3. Avocadocreme zubereiten

Die **Limette** halbieren und auspressen. **1 Avocado** halbieren und den Kern entfernen. Das **Fruchtfleisch** mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und in ein hohes Gefäß geben. **1 kräftige Prise Chiliflocken**, 1 EL Mayonnaise, die ½ des **Joghurts**, die ½ des **Limettensafts** und 1 Prise Salz hinzugeben und alles zu einer glatten **Creme** pürieren.



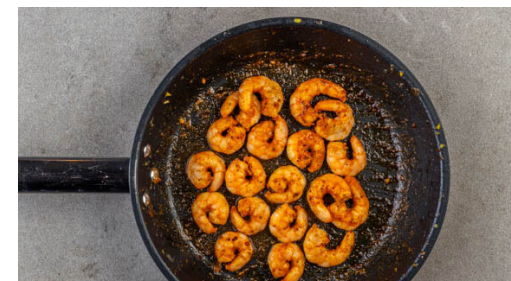
### 4. Brötchen toasten

Die **Brötchen** aufschneiden und mit der Schnittfläche nach unten in der Pfanne bei mittlerer Hitze in ca. 2 Min. leicht goldbraun toasten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



### 5. Salat zubereiten

Den **Koriander** grob schneiden. Den **Salat** vom Strunk befreien und quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Den **Koriander**, ¾ des **Salates**, den **restlichen Joghurt** und den **restlichen Limettensaft** mit dem **Mais** vermengen. Probieren und ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Garnelen braten

Die **Garnelen** in der Pfanne mit ½ EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 2–3 Min. rosa und gar braten. Die **übrige Avocado** halbieren, entkernen und das **Fruchtfleisch** in dünne Scheiben schneiden. Für die **Hotdogs** die **Brötchen** mit den **übrigen Salatstreifen**, den **Avocadoscheiben** und den **Garnelen** füllen. Mit der **Avocadocreme** beträufeln und mit dem **Maissalat** servieren.