

Tofu Hot Dogs

mit Chili-Chutney und Fenchel-Salat



30-40min



2 Personen

Aufgepasst, es gibt Hot Dogs! Unsere Veggie-Variante des amerikanischen Fast Food Klassikers ist zwar schnell vorbereitet, aber alles andere als ungesund. Denn wir köcheln ein Chutney aus süßem Apfel dazu und zaubern einen Krautsalat, den wir mit feinem Fenchel verfeinern. Wow, da freuen sich nicht nur die Kleinsten!

Was du von uns bekommst

- Weißkohl
- Wheaty Tofu Wiener
- Apfel
- Brioche Hot Dog Brötchen
- Mayonnaise ^{3,10}
- Tomate
- rote Zwiebel
- rote Peperoni
- Fenchelknolle
- frische, glatte Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backofen mit Umluftfunktion
- Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Kochtopf

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

Allergene

Eier (3), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 875kcal, Fett 37.4g, Kohlenhydrate 86.4g, Eiweiß 41.3g



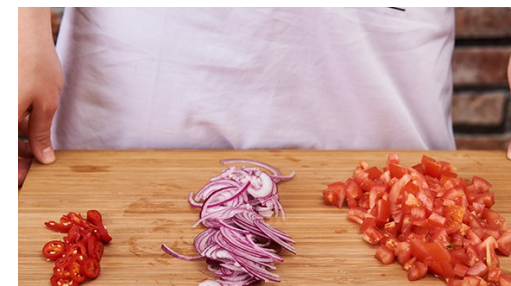
1. Salat vorbereiten

Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Die **Petersilie** samt Stengeln fein hacken. Den **Fenchel** und den **Weißkohl** von holzigen Enden und Strunk befreien und in möglichst feine Streifen schneiden. Den **Apfel** mit der Schale auf der groben Seite der Küchenreibe reiben.



2. Salat mischen

Fenchel, Weißkohl, Apfel und die **Petersilie** mit der **Mayonnaise** in einer Schlüssel vermischen und kräftig mit Salz und Pfeffer vermischen. In einem Topf ausreichend, gesalzenes Wasser für die **Würstchen** zum Kochen bringen.



3. Chutney vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Tomaten** vierteln, Strunk entfernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Peperoni** in Streifen schneiden. Wer es nicht ganz so scharf möchte, entfernt die Kerne und verwendet nur die Hälfte.



4. Chutney zubereiten

Im mittleren Topf 3EL Zucker auf mittlere Stufe erhitzen, bis ein hellbrauner **Karamell** entsteht. Zucker nicht rühren. Nun die **Tomaten, Peperoni** und **Zwiebeln** hinzufügen, mit 2EL Essig ablöschen und für ca. 10-12Min. einköcheln lassen, bis das **Chutney** eine dickflüssige Konsistenz hat. Ggf. mit etwas Salz und eine wenig Pfeffer abschmecken.



5. Würstchen erwärmen

Sobald im Wasser kleine Bläschen aufsteigen, das Wasser soll nicht kochen, die **Würstchen** in den Topf geben und darin 5-8Min. warmziehen.



6. Hotdogs fertigstellen

Die **Brötchen** im Ofen für 2-3Min. aufbacken. Die **Brötchen** schließlich halb aufschneiden, etwas von dem **Chutney** darin verteilen, **Würstchen** hineingeben und mit dem **Salat** on Top servieren. Restlichen **Salat** auf der Seite dazureichen.