



Garnelen-Hotdog Cajun-Style

mit Avocadocreme und geröstetem Maissalat



ca. 30min



2 Portionen

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 ¹
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 Dose Mais
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Avocados
- 1 Pck. Chipotle-Chiliflocken
- 1 Becher Joghurt ⁴
- 2 Hotdogbrötchen ^{3,4,5}
- 10g Koriander
- 1 Pck. Romanasalat

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

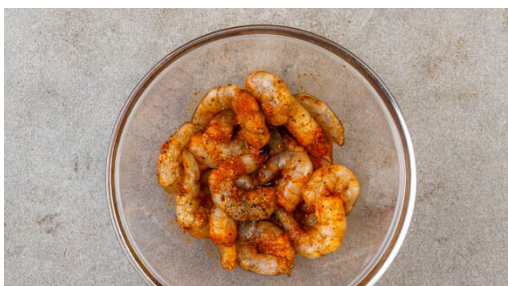
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

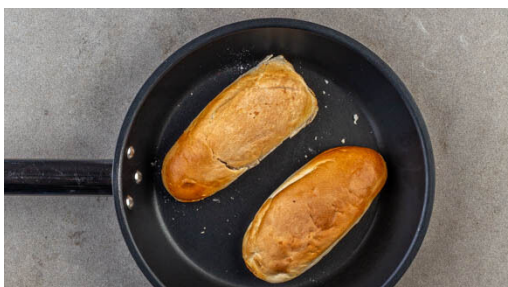
Nährwertangaben pro Portion

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



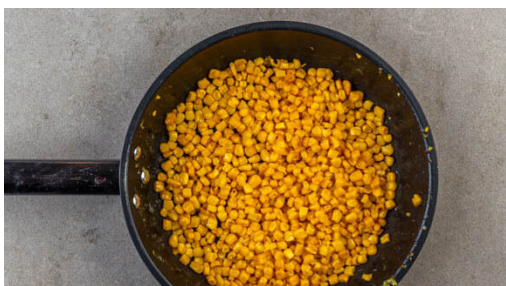
1. Garnelen marinieren

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



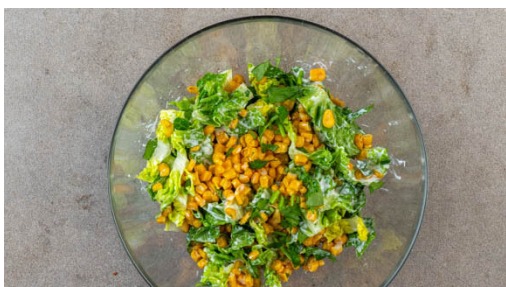
4. Brötchen tosten

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



2. Mais anrösten

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



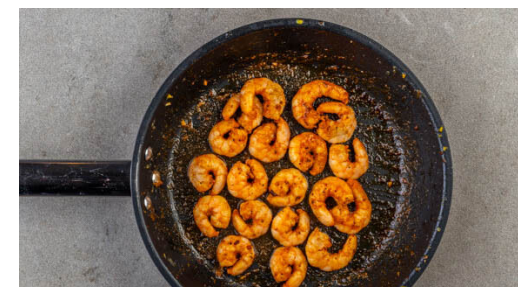
5. Salat zubereiten

Den **Koriander** grob schneiden. Den **Salat** vom Strunk befreien und quer in ca. 1cm 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.



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**, 1EL Mayonnaise, die **½ des Joghurts**, die **½ des Limettensafts** und 1 Prise Salz hinzugeben und alles zu einer glatten **Creme** pürieren.



6. Garnelen braten

Die **Garnelen** in der Pfanne mit ½EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 2-3Min. 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.