



Vollkorn Hot Dog mit vegetarischen Würstchen

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Feigen fein würfeln. Braunen Zucker in einem Topf karamellisieren. Zwiebeln, Ingwer, Feigen und Knoblauch darin anschwitzen. Lorbeer zugeben. Mit Balsamico ablöschen und auf kleiner Flamme 15 Minuten köcheln lassen. Danach abkühlen lassen.
2. Inzwischen Limettenschale und Mayonnaise verrühren. Gurke waschen, trocken reiben und in feine Scheiben schneiden. Würstchen bei schwacher Hitze in Wasser erwärmen. Vollkornstangen längs aufschneiden. Mit Limettenmayonnaise bestreichen. Untere Hälften mit je 1 Würstchen, Gurken und Zwiebelchutney belegen. Obere Hälften auflegen und servieren.

Zubereitungszeit

ca. 25 Minuten

Zutaten

Für 4 Personen

- 4 Vollkornstangen
- 250 g rote Zwiebeln
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 25 g getrocknete Feigen
- 20 g brauner Zucker
- 1 Lorbeerblatt
- 50 ml Balsamico-Essig
- Schale von 1 unbehandelten Limette
- 50 g Mayonnaise
- 1 Salatgurke
- 4 Vegetarische Mühlen Würstchen

Nährwerte pro Portion

2.282 kJ (545 kcal)

19 g Eiweiß

21 g Fett

70 g Kohlenhydrate