



Carrot Dog (Veganer Hot Dog)

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten mit Grün	0.5 Bund
Sojasauce	2 EL
Balsamicoessig, dunkel	5 EL
Zuckerrübensirup	1 EL
Thymian, gerebelt	0.5 TL
Rosenpaprika	1 TL
Salz	
Zwiebeln, rot	2 St.
Gewürzgurken	2 St.
Öl	2 EL
Zucker	1 EL
Himbeerkonfitüre	2 EL
Baguette	1 St.
Radicchio	0.5 St.
Senf	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne mit Deckel

1. Karottengrün etwa 2 cm über dem Ende abschneiden und 4 große Karotten schälen. In einer Schüssel Sojasauce mit 1 EL Balsamicoessig, Zuckerrübensirup, Thymian, Paprika und Salz verrühren. Karotten in die Schüssel geben und mit der Marinade vermengen.
2. Zwiebeln halbieren, schälen und in Spalten schneiden. Gewürzgurken in Scheiben schneiden.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Karotten aus der Marinade nehmen und darin ca. 2 Min. anbraten. Mit Marinade und 250 ml Wasser ablöschen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. weich köcheln.
4. In einem Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln ca. 4 Min. anbraten. Mit Zucker bestreuen und ca. 2 Min. karamellisieren lassen. Zwiebeln mit 4 EL Balsamicoessig ablöschen und auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. garen. Mit Salz würzen und Marmelade einrühren.
5. Baguette in 4 Stücke teilen und diese längs aufschneiden. Radicchio waschen, trocken schütteln, Strunk abschneiden und Blätter einzeln abtrennen. Baguette mit Senf bestreichen. Jeweils mit 2 Radicchioblättern und 1 gegarten Karotte belegen. Gewürzgurken und Zwiebelmarmelade darauf verteilen. Carrot Dog warm servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	241 kcal
Kohlenhydrate	40 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	7 g