



Fisch-Hot-Dogs mit Lachs und Garnelen

Zeit gesamt
🕒 45min

Zubereitungszeit
🕒 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Mango	1 St.
Minigurken	3 St.
Frühlingszwiebeln	2 St.
Avocado	1 St.
Minze, frisch	10 g
Peperoni Mix	1 St.
Olivenöl	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Joghurt, natur	150 ml
Basilikum, frisch	20 g
Lachsfilet, mariniert	500 g
Garnelen, roh, mariniert	200 g
Hot Dog Brötchen	8 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, Pürierstab, Grill

1. Gemüse und Kräuter waschen und trocknen. Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Anschließend in dünne Streifen teilen. Gurken ebenfalls in schmale Streifen schneiden. Wurzelenden der Frühlingszwiebeln abschneiden und in schmale Ringe schneiden.
2. Avocado halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen und in ca. 1 cm große Stückchen würfeln. Minze fein hacken und Peperoni in Ringe schneiden. Alles in einer Schüssel vermengen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Joghurt und Basilikum in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Mit Salz abschmecken.
4. Lachs und Garnelen auf dem vorgeheizten Grill knusprig grillen. Den Lachs anschließend in Stücke zupfen.
5. Hot Dog Brötchen auf dem Grill erwärmen. Mit Basilikumsauce bestreichen und mit Mango-Salat, Lachs und Garnelen belegen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	920 kcal
Kohlenhydrate	90 g
Eiweiß	47 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	43 g