



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 |