

Rezept

Veganer Möhren-Hotdog

Ein Rezept von Veganer Möhren-Hotdog, am 18.12.2025

Zutaten

| | | | |
|--------------|---------------------------------------|---------------|------------------------|
| 4 | Möhren (à 100 g) | 100 ml | Sojasauce |
| 50 ml | Ahornsirup | 1 TL | granulierter Knoblauch |
| ½ TL | geräuchertes Paprikapulver | 1 | rote Zwiebel |
| ½ | Limette | | Salz |
| 150 g | Gewürzgurken (Glas) | 2 EL | Öl |
| 4 | Hot-Dog-Brötchen (am besten Vollkorn) | 2 EL | vegane Mayonnaise |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal, 13 g F, 14 g EW, 67 g KH

Zubereitung

1. Möhren schälen und in eine wurstchenähnliche Form schneiden. Sojasauce, Ahornsirup, Knoblauch und Paprikapulver verrühren. Möhren und Marinade in einer Frischhaltebox mit Deckel gut vermischen, verschließen und ca. 8 Std. im Kühlschrank marinieren.
2. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Limette auspressen. Zwiebel, Limettensaft und 1 TL Salz mischen und kurz durchkneten. Die Gurken fein würfeln und untermischen. Das Relish abgedeckt ebenfalls ca. 8 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen.
3. Die Möhren-Wurstchen aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Möhren darin bei mittlerer Hitze rundum ca. 10 Min. braten. Brötchen auf einem Toaster erwärmen und längs aufschneiden. Die Schnittflächen mit Mayonnaise bestreichen, je 1 Möhren-Wurstchen darauflegen und ein Viertel vom Relish daraufschichten. Leicht zusammenklappen und servieren.