



Texas-Chili-Dogs mit Coleslaw

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hackfleisch, gemischt	500 g
Salz	
Cayennepfeffer	
Tomatenmark	1 EL
Zwiebeln, gelb	2 St.
Öl	4 EL
Parmesan	80 g
Pfeffer, schwarz	
Baguette	2 St.
Hot Dog Würstchen	4 St.
Weißkohl	0.5 St.
Karotten	4 St.
Ketchup	4 EL
Joghurt, natur	300 g
Röstzwiebeln	4 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

große Schüssel, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier, feine Reibe, grobe Reibe

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. In einer Schüssel Hackfleisch mit Salz, Cayennepfeffer und Tomatenmark vermischen. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln ca. 2 Min. glasig dünsten. Hackfleisch hinzufügen und weitere ca. 3 Min. braten. Abschließend mit 100 ml Wasser ablöschen und die Pfanne vom Herd nehmen. Die Hälfte des Parmesans darüberreiben, schmelzen lassen und vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Baguettes quer halbieren und längs einschneiden, aber nicht auseinanderschneiden. Je ein Würstchen hineinlegen und mit der Hackmasse bedecken. Baguettes mit der geöffneten Seite nach oben auf ein Backblech legen, den übrigen Parmesan darüberreiben und ca. 15 Min. im Ofen backen.
4. Weißkohl halbieren, Strunk entfernen und quer in feine Streifen schneiden. Karotten waschen, schälen und grob raspeln. In der Schüssel Weißkohl und Karotten mit Salz, Pfeffer und Ketchup vermischen und gut durchkneten. Joghurt dazugeben, vermengen und abschmecken.
5. Chilidogs vorsichtig aus dem Ofen nehmen, auf Teller verteilen und mit Röstzwiebeln bestreuen. Mit dem Coleslaw servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 1016 kcal

Kohlenhydrate 72 g

Eiweiß 55 g

Ballaststoffe 10 g

Fette 57 g
