



Bánh Mì mit Knoblauchgarnelen

dazu Ofenkarotten mit Sesam



30-40min



2 Personen

Fragt man in Vietnam nach Bánh Mì, erhält man eine typisch vietnamesische Spezialität: ein Baguette, gefüllt mit der leckersten Kombi aus Fleisch oder Fisch, Gemüse und Gewürzen. Heute füllen wir unser Bánh Mì mit leckeren Knoblauchgarnelen, frischem Koriander und knackigen Gurkenscheiben. Serviert wird das Ganze mit Karottenpommes mit Sesamnote und einem süßlichen Chilibonbon für das ultimative Bánh-Mì-Erlebnis.

- 2 Karotten
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 1 Minigurke
- 10g Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Garnelen ²
- 2 Ciabattabrötchen ^{1,6,7}
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl

- 2EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

Gluten (1), Krebstiere (2), Eier (3),
Sojabohnen (6), Milch (7), Sesamsamen
(11). Kann Spuren von anderen
Allergenen enthalten.

Energie 600kcal, Fett 31.4g,
Kohlenhydrate 57.0g, Eiweiß 20.4g



1. Karotten backen

4. Brötchen aufbacken

4. Brötchen aufbacken



2. Dip anrühren

2. Dip anrühren



5. Garnelen braten

5. Garnelen braten

This image shows the preparation of ingredients for the dish. On the left, a white cutting board holds a pile of sliced cucumbers, a small pile of fresh green herbs, and a small pile of yellow corn kernels. On the right, a metal strainer holds a pile of cooked, peeled shrimp.

3. Zutaten vorbereiten



6. Brötchen belegen

6. Brötchen belegen

Die **Brötchen** aufschneiden, mit dem **Dip** bestreichen und nach Belieben mit den **Garnelen**, den **Gurken** und **Koriander** belegen. Die gebackenen **Karotten** mit dem **Sesamöl** verfeinern und mit dem **übrigen Dip** zu den **Bánh Mì** servieren.