



Garnelensandwich mit Spinat und Gurke

dazu Süßkartoffelpommes



ca. 35min



2 Personen

Oh là là! Eine elegante Erscheinung ist das Sandwich mit den hübschen pinken Garnelen ja schon ... Aber was steckt hinter der adretten Fassade? Ein frisch-pikantes Fundament aus Gurkenscheiben in cremigem Wasabidressing, gefolgt von einer feinen Schicht Spinat? Alle Achtung! Und was gibt's dazu? Goldene, knusprige Karotten- und Süßkartoffelpommes mit Srirachadip – solide Baupfeiler für ein schmackhaftes Gesamtpaket. Makellos!

- 1 Süßkartoffel
- 2 Karotten
- 1 Päckchen Wasabipaste ⁷
- 1 Minigurke
- 100g Babyspinat
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Belgische
Hamburgerbrötchen ^{1,3,6,7}
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut

- 3EL Mayonnaise ³
- 3TL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 673kcal, Fett 34.5g,
Kohlenhydrate 61.1g, Eiweiß 25.5g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel und die Karotten samt Schale** längs halbieren und in pommeeartige Streifen schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1 EL Pflanzenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Gemüsepommes** im Ofen 20-25 Min. knusprig und goldbraun backen.



Die **Sriracha-Sauce** mit 2EL Mayonnaise zu einem **Dip** verrühren. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Brötchen** aufschneiden, zu dem **Gemüse** auf das Backblech geben und ca. 1Min. im Ofen aufbacken.



Die **Wasabipaste** mit 1EL Mayonnaise, 1TL hellem Essig und Salz nach Geschmack verrühren. Die **Gurke** quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Gurke** und das **Dressing** bis zum Servieren separat beiseitestellen.



Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, dann in der Pfanne mit 2TL Butter bei starker Hitze in 2-3Min. rosa und gar braten. Den **Knoblauch** hinzufügen und ca. 20Sek. mitbraten. Die **Garnelen** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



Die **1/2 des Spinats oder mehr nach Belieben** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Butter bei mittlerer bis niedriger Hitze 2-3Min. garen, dabei mit einer Gabel überschüssiges Wasser aus dem **Spinat** drücken. Das Wasser in der Pfanne zurücklassen, den **Spinat** beiseitestellen und die Pfanne auswischen.



Die **Gurken** mit dem **Wasabidressing** vermengen. Die **Brötchen** zuerst mit den **Gurken**, dann mit dem **Spinat** und abschließend mit den **Garnelen** füllen. Die **Sandwiches** mit den **Gemüsepommes** und dem **Srirachadip** anrichten und servieren.