



Garnelensandwich mit Spinat und Gurke

dazu Süßkartoffelpommes



ca. 35min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 3 Süßkartoffeln
- 3 Karotten
- 2 Päckchen Wasabipaste⁷
- 1 Gurke
- 100g Babyspinat
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Belgische Hamburgerbrötchen^{1,3,6,7}
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut²

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Mayonnaise³
- 3EL Butter⁷
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 715kcal, Fett 37.5g, Kohlenhydrate 65.5g, Eiweiß 25.1g



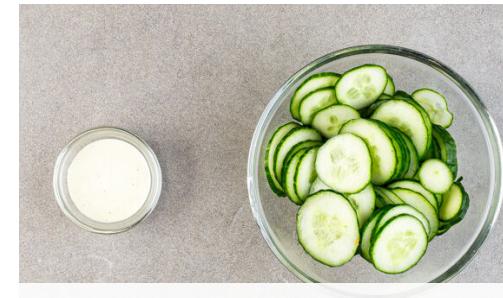
1. Gemüse backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln und die Karotten samt Schale** längs halbieren und in pommesartige Streifen schneiden. Auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit 2EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Pommes** im Ofen 20-25Min. knusprig und goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



4. Dip zubereiten

Die **Sriracha-Sauce** mit 4EL 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.



2. Gurke vorbereiten

Die **Wasabipaste** mit 2EL Mayonnaise, 2TL hellem Essig und Salz nach Geschmack verrühren. Die **Gurke** quer in dünne Scheiben schneiden und bis zum Servieren separat beiseitestellen.



5. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, dann in der Pfanne mit 2EL 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.



3. Spinat garen

Den **Spinat** in einer großen Pfanne mit 1EL 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.



6. Gurke anmachen

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.