



Garnelen-Baguette Bánh mì-Art

mit geraspelten Karotten und Gurke



20-30min



3-4 Personen

In Vietnam bezeichnet "Bánh mì" eigentlich Brote alle Art, wird aber am meisten mit Baguette in Verbindung gebracht, das für diesen Street-Food-Klassiker am häufigsten verwendet wird. Das Baguette wurde während des Kolonialismus von den Franzosen in Indochina eingeführt und mit Fleisch, Fisch und Gemüse gefüllt. Bei dir gibt es in Misopaste gebratene Garnelen.

Was du von uns bekommst

- 1 Gurke
- 2 Packungen Mayonnaise ^{3,10}
- 1 Packung Sweet Chili Sauce
- 2 Karotten
- 1 Packung gemischter Salat
- Frische Minze & Koriander
- 1 Packung Garnelen
- 1 Packung Baguettebrötchen ¹
- 1 Packung helle Misopaste ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen
- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

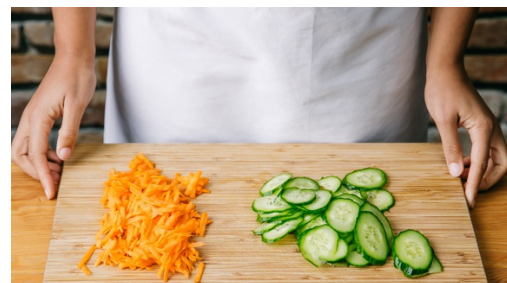
Nährwertangaben pro Portion

Energie 625kcal, Fett 26.4g, Kohlenhydrate 68.4g, Eiweiß 24.2g



1. Garnelen marinieren

Den Backofen auf 180°C Umluft oder 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Garnelen nach Geschmack** mit der **Misopaste** marinieren.



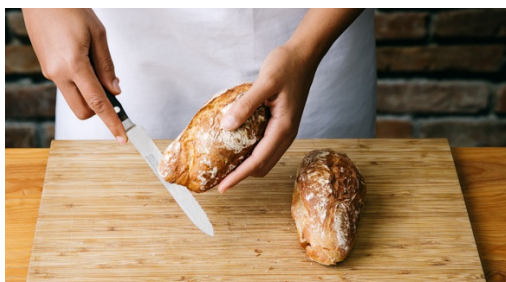
2. Gemüse vorbereiten

Die **Karotten** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Gurke** in dünne, schräge Scheiben schneiden.



3. Creme mischen

Die **Minze** vom Stängel zupfen. Den **Koriander samt Stängel** und die **Minzeblätter** grob schneiden und mit der **Sweet Chili Sauce** und der **Mayonnaise** vermengen, evtl. noch mit etwas Salz und Pfeffer nachschmecken.



4. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** für ca. 3-4Min. im Ofen kurz aufbacken, dann längs, aber nur zur Hälfte aufschneiden.



5. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einer mittleren Pfanne mit 1EL Pflanzenöl ca. 1-2Min. auf hoher Hitze scharf anbraten.



6. Baguettes belegen

Beide Seiten des **Brötchens** mit der **Mayo-Creme** bestreichen, dann mit **Salat**, **Gurke** und **Karotten** sowie **Garnelen** füllen und etwas zusammendrücken. Alle **Brötchen** belegen. Wer mag, kann das **restliche Gemüse** mit 1-2EL Pflanzenöl, Salz, Pfeffer und 1-2EL Essig als **Beilagensalat** dazu servieren.