



Superfix: Garnelenbaguette Bánh-mì-Art

mit geraspelten Karotten und Gurke



ca. 25min



3-4 Personen

In Vietnam bezeichnet „Bánh mì“ eigentlich Brote aller Art, wird aber am meisten mit Baguette in Verbindung gebracht, das für diesen Streetfood-Klassiker am häufigsten verwendet wird. Es kann mit Fleisch, Fisch oder Gemüse gefüllt werden. Probiere heute unsere Variante mit saftigen Garnelen, knackigem Salat und cremigem Dip!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 1 Gurke
- 20g Koriander
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 4 Baguettebrötchen ¹
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut ²
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 100g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- große Pfanne
- Küchenreibe
- 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). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 728kcal, Fett 31.8g, Kohlenhydrate 79.8g, Eiweiß 28.6g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Gurke** schräg in dünne Scheiben schneiden.



4. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen, abtropfen lassen und trocken tupfen, dann in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten. Dann die **Sojasauce** zugeben und die **Garnelen** noch ca. 30Sek. weiterbraten.



2. Kräutercreme zubereiten

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden und mit der **Sweet-Chili-Sauce** und 4EL Mayonnaise verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Brötchen füllen

Die **Brötchen** innen mit der **Kräutercreme** bestreichen, nach Wunsch mit etwas **Salat**, **Karotte**, **Gurke** sowie den **Garnelen** füllen und leicht zusammendrücken.



3. Brötchen vorbereiten

Die **Brötchen** 3-4Min. im Ofen aufbacken, dann etwa zur Hälfte aufschneiden.



6. Salat zubereiten

2EL Pflanzenöl, 1EL Essig und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und mit dem **übrigen Salat** sowie den **restlichen Karotten** und **Gurken** vermengen. Die **Garnelenbaguettes** mit dem **Salat** servieren.