



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 große Gurke
- 20g Koriander & Minze
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 4 Baguettebrötchen ¹
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut ²
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 200g gemischter Salat
- 50ml Soja-Sesam-Dressing ^{1,6,11}

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 688kcal, Fett 24.8g, Kohlenhydrate 87.5g, Eiweiß 27.7g



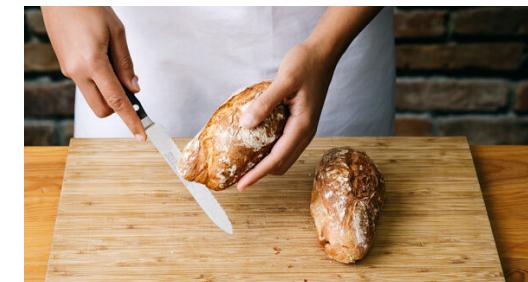
1. Gemüse schneiden

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.



2. Kräutercreme zubereiten

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** ebenfalls grob schneiden und mit der **Minze**, der **Sweet-Chili-Sauce** und 4EL Mayonnaise verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



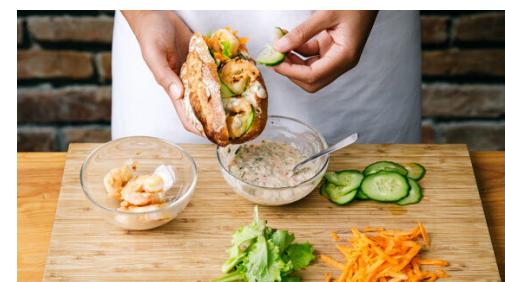
3. Brötchen vorbereiten

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



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.



5. Brötchen füllen

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



6. Salat zubereiten

Den **übrigen Salat** sowie die **restlichen Karotten** und **Gurken** mit dem **Soja-Sesam-Dressing** vermengen. Die **Garnelenbaguettes** mit dem **Salat** servieren.