



## <650kcal: Cremige Ingwer-Garnelen im Sandwich

mit knackigem Mais-Slaw



ca. 25min



3-4 Personen

Wie wär's heute mal mit etwas Ausgefallenem? Wir präsentieren: saftige Garnelen, eingehüllt in eine raffinierte Ingwercreme, die sich zusammen mit würzigem Weißkohlslaw auf einem knusprig-fluffigen Briochebrötchen räkeln. Vereint man dann noch den Weißkohl mit süßlichem Mais, entsteht eine wunderbar feine Beilage, die sich definitiv sehen lassen kann. Und noch ein Bonus: Alles ist rasend schnell fertig! So geht Genießen!



### Was du von uns bekommst

- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 400g geschnittener Weißkohl
- 1 Stück Ingwer
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Dose Mais
- 4 Brioche-Burgerbrötchen <sup>1,3,7</sup>
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut <sup>2</sup>

### Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- Salz
- Zucker
- Essig

### Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- großer Topf
- 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), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 391kcal, Fett 12.2g, Kohlenhydrate 45.9g, Eiweiß 24.0g



#### 1. Weißkohl verfeinern

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Sojasauce** und 2EL Essig mit je 1 kräftigen Prise Zucker und Salz verrühren. Den **Weißkohl** 1-2Min. gründlich mit dem **Dressing** verkneten.



#### 2. Ingwercreme anrühren

Den **Ingwer** schälen, fein reiben und mit 2EL Mayonnaise und 2TL Essig verrühren.



#### 3. Zutaten vorbereiten

Einen großen Topf ca. 1cm hoch mit Wasser befüllen und das Wasser zum Kochen bringen. Die **Lauchzwiebeln** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



#### 4. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** halbieren und mit der Schnittseite nach oben auf einem Backblech in 3-4Min. knusprig aufbacken.



#### 5. Garnelen zubereiten

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. köcheln, bis sie rosa und durchgegart sind. In ein Sieb abgießen, trocken tupfen und mit der **Ingwercreme** vermengen.



#### 6. Mais-Slaw mischen

Die **Brötchen** nach Belieben mit der **Ingwercreme**, den **Garnelen** und der **½ des Weißkohls** belegen. Den **restlichen Weißkohl** mit dem **Mais** und den **Lauchzwiebeln** vermengen und den **Mais-Slaw** zu den **Garnelensandwiches** servieren.