



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

mit knackigem Mais-Slaw



ca. 20min



2 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>
- 200g geschnittener Weißkohl
- 1 Stück Ingwer
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Dose Mais
- 2 Brioche-Burgerbrötchen <sup>1,3,7</sup>
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut  
<sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- Salz
- Zucker
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- mittelgroßer 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 454kcal, Fett 13.2g, Kohlenhydrate 55.5g, Eiweiß 26.4g



**1. Weißkohl verfeinern**

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **½ der Sojasauce** und 1EL Essig mit je 1 Prise Zucker und Salz verrühren. Den **Weißkohl** 1-2Min. gründlich mit dem **Dressing** verkneten.



**2. Ingwercreme anrühren**

Die **½ des Ingwers** oder mehr nach Geschmack schälen, fein reiben und mit 1EL Mayonnaise und 1TL Essig verrühren.



**3. Zutaten vorbereiten**

Einen mittelgroßen Topf ca. 1cm hoch mit Wasser befüllen und das Wasser zum Kochen bringen. Die **Lauchzwiebel** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Die **½ des Maises** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Nach Geschmack mehr **Mais** verwenden.



**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 absprühen, 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.