



<650kcal: Bánh Mì mit Knoblauchgarnelen

dazu Ofenkarotten mit Sesam



30-40min



3-4 Personen

Fragt man in Vietnam nach Bánh Mì, erhält man eine typisch vietnamesische Spezialität: ein Baguette, gefüllt mit der leckersten Kombi aus Fleisch oder Fisch, Gemüse und Gewürzen. Heute füllen wir unser Bánh Mì mit leckeren Knoblauchgarnelen, frischem Koriander und knackigen Gurkenscheiben. Serviert wird das Ganze mit Karottenpommes mit Sesamnote und einem süßlichen Chilibildip für das ultimative Bánh-Mì-Erlebnis.

Was du von uns bekommst

- 3 Karotten
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 2 Gurken
- 10g Koriander
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut²
- 4 Ciabattabrötchen^{1,6,7}
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl¹¹

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise³
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- 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), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 554kcal, Fett 31.4g, Kohlenhydrate 46.4g, Eiweiß 20.4g



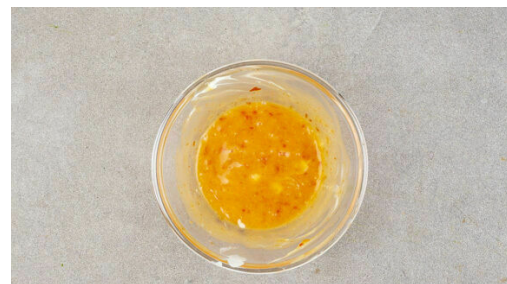
1. Karotten backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und in pommesartige Stifte schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und 15-20Min. im Ofen goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



4. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** 6-8Min. vor Ende der Backzeit zu den **Karotten** auf das Backblech legen und goldbraun aufbacken, die **Karotten** je nach Größe des Blechs etwas zur Seite schieben.



2. Dip anrühren

Inzwischen die **Sweet-Chili-Sauce** mit 4EL Mayonnaise und 1 Prise Salz verrühren.



5. Garnelen braten

In einer großen Pfanne 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Den **Knoblauch** ca. 30Sek. anbraten, dann die **Garnelen** mit 1 kräftigen Prise Salz hinzugeben und 2-3Min. braten, bis sie pink und gar sind.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen.



6. Brötchen belegen

Die **Brötchen** aufschneiden, mit dem **Dip** bestreichen und nach Belieben mit den **Garnelen**, den **Gurken** und dem **Koriander** belegen. Die gebackenen **Karotten** mit dem **Sesamöl** verfeinern und mit dem **übrigen Dip** zu den **Bánh Mì** servieren.