



<650kcal: Bánh Mì mit Knoblauchgarnelen

dazu Ofenkarotten mit Sesam



30-40min



2 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.

- 2 Karotten
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 1 Gurke
- 10g Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut²
- 2 Ciabattabrötchen^{1,6,7}
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl¹¹

- 2EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

Allergene
Gluten (1), Krebstiere (2), Eier (3),
Sojabohnen (6), Milch (7), Sesamsamen
(11). Kann Spuren von anderen
Allergenen enthalten.

Energie 571kcal, Fett 31.6g,
Kohlenhydrate 49.0g, Eiweiß 20.9g



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 1EL Pflanzenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und 15-20Min. im Ofen goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



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.



Inzwischen die **½ der Sweet-Chili-Sauce** mit 2EL Mayonnaise und 1 Prise Salz verrühren.



In einer mittelgroßen Pfanne 1EL 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.



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.



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.