



Garnelenbaguette Bánh-mì-Art

mit geraspelten Karotten und Gurke



20-30min



2 Personen

In Vietnam bezeichnet „Bánh mì“ eigentlich Brote aller Art, wird aber am meisten mit Baguette in Verbindung gebracht, das für diesen Street-Food-Klassiker am häufigsten verwendet wird. Das Baguette wurde während der Kolonialzeit von den Franzosen in Indochina eingeführt und seither mit Fleisch, Fisch und Gemüse gefüllt. Probiere heute unsere Variante mit in Misopaste marinierten Garnelen, knackigem Salat und cremigem Dip.

Was du von uns bekommst

- 3 Päckchen Mayonnaise 3,10
- 1 Päckchen Sweet-Chili-Sauce
- 20g frische Minze & Koriander
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Packung Garnelen 2
- 1 Karotte
- 2 Baguettebrötchen 1
- 1 Minigurke
- 1 Packung helle Misopaste 1,6

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Essig
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Krebstiere (2), Eier (3), Sojabohnen (6), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 781kcal, Fett 30.4g, Kohlenhydrate 71.1g, Eiweiß 30.4g



1. Garnelen marinieren

Den Backofen auf 180°C Umluft (190°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Garnelen** mit **Misopaste nach Geschmack** mischen und zum Marinieren beiseitestellen.



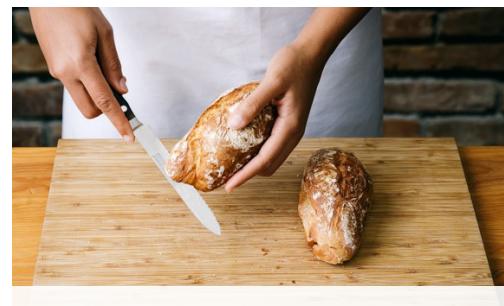
2. Gemüse vorbereiten

Die **Karotte** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Gurke** schräg in dünne Scheiben schneiden.



3. Creme zubereiten

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken. Den **Koriander samt Stängeln** ebenfalls grob hacken und mit der **Minze**, der **Sweet-Chili-Sauce** und der **Mayonnaise** verrühren. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer abschmecken.



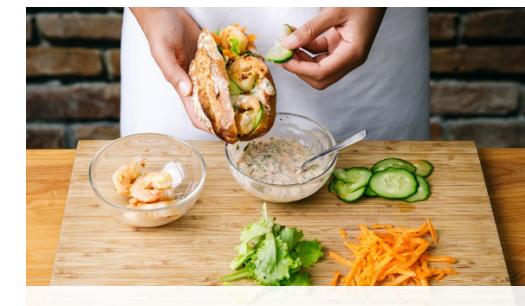
4. Brötchen vorbereiten

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



5. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 1-2Min. scharf anbraten.



6. Baguettes belegen

Die **Brötchen** innen mit der **Kräuter-Mayonnaise-Creme** bestreichen, nach Wunsch mit **Salat**, **Gurken**, **Karotten** und **Garnelen** füllen und leicht zusammendrücken. **Tipp:** Wer mag, kann ggf. **übriges Gemüse** mit 1-2EL Pflanzenöl, 1-2EL Essig, Salz und Pfeffer anmachen und als **Beilagensalat** dazu servieren.