



Garnelensandwich mit Spinat und Gurke

dazu Süßkartoffelpommes



ca. 35min



3-4 Personen

Oh là là! Eine elegante Erscheinung ist das Sandwich mit den hübsch pinken Garnelen ja schon ... Aber was steckt hinter der adretten Fassade? Ein frisch-pikantes Fundament aus Gurkenscheiben in cremigem Meerrettichdressing, gefolgt von zartem Babyspinat? Alle Achtung! Und was gibt's dazu? Goldene, knusprige Karotten- und Süßkartoffelpommes mit Srirachadip - solide Baupfeiler für ein schmackhaftes Gesamtpaket. Makellos!

Was du von uns bekommst

- 3 Süßkartoffeln
- 3 Karotten
- 1 Stück Meerrettichwurzel
- 1 große Gurke
- 100g Babyspinat
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Hotdogbrötchen ^{3,4,5}
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut ¹

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Mayonnaise ²
- 3EL Butter ⁴
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäl器
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Krebstiere (1), Eier (2), Gluten (3), Milch (4), Sojabohnen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 578kcal, Fett 36.5g, Kohlenhydrate 39.5g, Eiweiß 19.3g



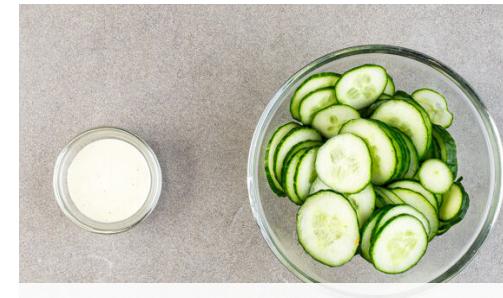
1. Gemüse backen

Den Ofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln und die Karotten samt Schale** längs halbieren und in pommesartige Streifen schneiden. Auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit 2EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** im Ofen in 20-25Min. knusprig und goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



4. Dip zubereiten

Die **Sriracha-Sauce** mit 4EL Mayonnaise zu einem **Dip** verrühren. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Brötchen** aufschneiden, zu dem **Gemüse** auf das Backblech geben und in ca. 3Min. knusprig aufbacken.



2. Gurke vorbereiten

Den **Meerrettich** schälen und fein reiben, dann **nach Geschmack** mit 2EL Mayonnaise und 2TL hellem Essig verrühren und das **Dressing** mit Salz abschmecken. Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. Die **Gurke** und das **Dressing** bis zum Servieren separat beiseitestellen.



5. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, dann in der Pfanne mit 2EL Butter bei starker Hitze in 2-3Min. rosa und gar braten. Den **Knoblauch** hinzufügen und ca. 20Sek. mitbraten. Die **Garnelen** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



3. Spinat garen

Den **Spinat** in einer großen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer bis niedriger Hitze 2-3Min. garen, dabei mit einer Gabel überschüssiges Wasser aus dem **Spinat** drücken. Den **Spinat** in einer Schüssel beiseitestellen, dabei möglichst viel Flüssigkeit in der Pfanne zurückbehalten und entsorgen. Die Pfanne auswischen.



6. Gurke anmachen

Die **Gurken** mit dem **Meerrettichdressing** vermengen. Die **Brötchen** längs einschneiden, dabei aber nicht vollständig durchschneiden, und zuerst mit den **Gurken**, dann mit dem **Spinat** und abschließend mit den **Garnelen** füllen. Die **Sandwiches** mit den **Gemüsepommes** und dem **Srirachadip** anrichten und servieren.