



## Cremige Ingwer-Garnelen im Sandwich

mit knackigem Mais-Slaw



ca. 25min



4 Portionen

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 Burgerbrötchen 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 Tamari-Sojasauce <sup>4</sup>
- 400g geschnittener Weißkohl
- 1 Stück Ingwer
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Dose Mais
- 4 Burgerbrötchen <sup>3</sup>
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise <sup>2</sup>
- Salz
- Zucker
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- großer Topf
- Küchenreibe
- Sieb

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 364kcal, Fett 8.4g, Kohlenhydrate 46.4g, Eiweiß 22.8g



### 1. Weißkohl verfeinern

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



### 4. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** halbieren und mit der Schnittseite nach oben auf einem Backblech in 3-4Min. knusprig aufbacken.



### 2. Ingwercreme anrühren

Den **Ingwer** schälen, fein reiben und mit 2EL Mayonnaise und 2TL Essig verrühren.



### 5. Garnelen zubereiten

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, 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.



### 3. Zutaten vorbereiten

Einen großen Topf ca. 1cm hoch mit Wasser befüllen und das Wasser zum Kochen bringen. Die **Lauchzwiebeln** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



### 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.