



## Garnelenbaguette Bánh-mì-Art

mit geraspelten Karotten und Gurke



ca. 20min



2 Portionen

In Vietnam bezeichnet „Bánh mì“ eigentlich Brote aller Art, wird aber am meisten mit Baguette in Verbindung gebracht, das für diesen Streetfood-Klassiker am häufigsten verwendet wird. Es kann mit Fleisch, Fisch oder Gemüse gefüllt werden. Probiere heute unsere Variante mit saftigen Garnelen, knackigem Salat und cremigem Dip!



## Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Gurke
- 10g Koriander & Minze
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 2 Baguettebrötchen <sup>3</sup>
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut <sup>1</sup>
- 25ml Tamari-Sojasauce <sup>4</sup>
- 100g gemischter Salat

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise <sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroße Pfanne
- 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 731kcal, Fett 29.6g, Kohlenhydrate 88.2g, Eiweiß 27.5g



### 1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Gurke** schräg in dünne Scheiben schneiden.



### 2. Kräutercreme zubereiten

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** ebenfalls grob schneiden und mit der **Minze**, der **Sweet-Chili-Sauce** und 2EL Mayonnaise verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Brötchen vorbereiten

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



### 4. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen, abtropfen lassen und trocken tupfen, dann in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten. Dann die **Sojasauce** zugeben und die **Garnelen** noch ca. 30Sek. weiterbraten.



### 5. Brötchen füllen

Die **Brötchen** innen mit der **Kräutercreme** bestreichen, nach Wunsch mit etwas **Salat**, **Karotte**, **Gurke** sowie den **Garnelen** füllen und leicht zusammendrücken.



### 6. Salat zubereiten

1EL Pflanzenöl, 2TL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und mit dem **übrigen Salat** sowie den **restlichen Karotten** und **Gurken** vermengen. Die **Garnelenbaguettes** mit dem **Salat** servieren.