



## Garnelensandwich mit Spinat und Gurke

dazu Süßkartoffelpommes



ca. 35min



4 Portionen

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 (ungewaschen)
- 2 Pck. Sriracha-Sauce
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Hotdogbrötchen <sup>3,4,5</sup>
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 6EL Mayonnaise <sup>2</sup>
- 3EL Butter <sup>4</sup>
- 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 731kcal, Fett 38.0g, Kohlenhydrate 69.7g, Eiweiß 24.3g



### 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.



### 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.



### 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 zurück behalten und entsorgen. Die Pfanne auswischen.



### 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.



### 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.



### 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.