



## Po'boy mit knusprigen Cajun-Garnelen

mit Salat, Tomaten und Mais-Coleslaw



ca. 20min



2 Portionen

Das Po'boy (poor boy) ist ein Sandwich der Cajun-Küche, das ursprünglich aus Louisiana stammt. In den 1920er-Jahren war es unter den Hafen- und Straßenbahnarbeitern als günstige Zwischenmahlzeit beliebt. Traditionell wird es mit Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchten gefüllt. Wir belegen den „armen Jungen“ heute mit Garnelen in würziger Cajun-Kruste, dazu Romanasalat, fruchtige Tomaten und Mais-Coleslaw. Enjoy your meal!

## Was du von uns bekommst

- 2 Baguettebrötchen <sup>3</sup>
- 1 kleine Dose Mais
- 200g geschnittener Weißkohl
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut <sup>1</sup>
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 2 Pck. Maisstärke
- 1 Pck. Romanasalat
- 2 Tomaten

## Was du zu Hause benötigst

- 100ml Milch <sup>4</sup>
- 4EL Weizenmehl <sup>3</sup>
- 4EL Mayonnaise <sup>2</sup>
- 1EL körniger Senf <sup>5</sup>
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

## Kochtipp

Wer es nicht scharf mag, tauscht die Gewürzmischung durch andere Gewürze aus.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 970kcal, Fett 42.0g, Kohlenhydrate 111.6g, Eiweiß 33.6g



### 1. Brötchen vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Brötchen** längs aufschneiden, aber nicht ganz durchschneiden, sodass Taschen entstehen, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.



### 2. Mais-Coleslaw zubereiten

Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann mit dem **Weißkohl** in eine mittelgroße Schüssel geben. In einer kleinen Schüssel 4EL Mayonnaise, 1EL körnigen Senf, 1½EL Essig und 1 kräftige Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren. Den **Mais-Coleslaw** mit **2-3EL Dressing** vermengen und marinieren lassen. **½TL Gewürzmischung** mit dem **restlichen Dressing** verrühren.



### 3. Garnelen würzen

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit **1 kräftigen Prise Gewürzmischung** würzen.



### 4. Garnelen panieren

In einer Schüssel 4EL Mehl, die **Maisstärke**, **½TL Gewürzmischung** und 1 kräftige Prise Salz vermengen. 100ml Milch in eine zweite Schüssel geben. Die **Garnelen** zuerst in der Mehlmischung wenden, dann in die Milch tunken und wieder in der Mehlmischung wenden. Dabei darauf achten, dass alles gleichmäßig bedeckt ist. Überschüssiges Mehl abschütteln. Wer mag, kann den Vorgang wiederholen.



### 5. Garnelen braten

Die **Brötchen** im Ofen in ca. 4Min. knusprig und goldbraun backen. Währenddessen in einer mittelgroßen Pfanne 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Die **Garnelen** in das heiße Öl geben und auf jeder Seite in 1-2Min. goldbraun braten. Auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.



### 6. Gemüse schneiden

Den **Salat** in Streifen schneiden. Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden. Die **Brötchen** mit **etwas Cajun-Dressing** bestreichen, dann mit dem **Salat**, den **Tomaten**, den **Garnelen** und **etwas Mais-Coleslaw** belegen. Nach Belieben mit mehr **Dressing** beträufeln und die **Po'boys** mit dem **restlichen Mais-Coleslaw** anrichten und servieren.