



Cremige Ingwer-Garnelen im High-Protein-Bun

mit knackigem Mais-Slaw



ca. 20min



2 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 fluffigen High-Protein-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 ⁴
- 200g geschnittener Weißkohl
- 1 Stück Ingwer
- 1 Lauchzwiebel
- 1 kleine Dose Mais
- 2 High-Protein-Burgerbrötchen ³
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise ²
- Salz
- Zucker
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- mittelgroßer 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 372kcal, Fett 8.8g, Kohlenhydrate 47.3g, Eiweiß 22.9g



1. Weißkohl verfeinern

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **½ der Sojasauce** und 1EL Essig mit je 1 Prise Zucker und Salz verrühren. Den **Weißkohl** 1-2Min. gründlich mit dem **Dressing** verkneten.



2. Ingwercreme anrühren

Die **½ des Ingwers** oder mehr nach Geschmack schälen, fein reiben und mit 1EL Mayonnaise und 1TL Essig verrühren.



3. Zutaten vorbereiten

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



4. Brötchen aufbacken

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



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.



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.