



Cremige Ingwer-Garnelen im High-Protein-Bun

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 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
- 400g geschnittener Weißkohl
- 1 Stück Ingwer
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Dose Mais
- 4 High-Protein-Burgerbrötchen ³
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ²
- 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.



2. Ingwercreme anrühren

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



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.



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 absäußen, 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.