



Garnelensandwich mit Spinat und Gurke

dazu Süßkartoffelpommes



ca. 35min



2 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

- 1 Süßkartoffel
- 2 Karotten
- 1 Stück Meerrettichwurzel
- 1 Gurke
- 50g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Pck. Sriracha-Sauce
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Hotdogbrötchen ^{3,4,5}
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise ²
- 1½EL Butter ⁴
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- 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.

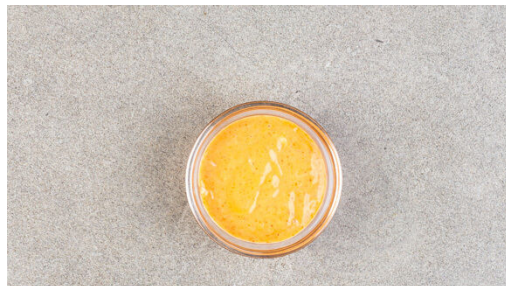
Nährwertangaben pro Portion

Energie 711kcal, Fett 38.0g, Kohlenhydrate 65.0g, Eiweiß 24.0g



1. Gemüse backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel und die Karotten samt Schale** längs halbieren und in pommesartige Streifen schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** im Ofen in 20-25Min. knusprig und goldbraun backen.



4. Dip anrühren

Die **Sriracha-Sauce** mit 2EL 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.



2. Gurke vorbereiten

Die **½ des Meerrettichs** schälen und fein reiben, dann **nach Geschmack** mit 1EL Mayonnaise und 1TL 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.



5. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, dann in der Pfanne mit 1EL Butter bei starker Hitze in 2-3Min. rosa und gar braten. Den **Knoblauch** hinzufügen und ca. 20Sek. mitbraten. Die **Garnelen** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



3. Spinat garen

Den **Spinat** in einer mittelgroßen Pfanne mit ½EL 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 zurückbehalten und entsorgen. Die Pfanne auswaschen.



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.