



Po'boy mit knusprigen Cajun-Garnelen

mit Salat, Tomaten und Mais-Coleslaw



ca. 20min



4 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

- 4 Baguettebrötchen ³
- 1 Dose Mais
- 400g geschnittener Weißkohl
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹
- 2 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 3 Pck. Maisstärke
- 1 Pck. Romanasalat
- 4 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- 200ml Milch ⁴
- 8EL Weizenmehl ³
- 8EL Mayonnaise ²
- 2EL körniger Senf ⁵
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große 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

Enthält: **Krebstiere** (1), **Eier** (2), **Gluten** (3), **Milch** (4), **Senf** (5).

Nährwertangaben pro Portion

Energie 948kcal, Fett 41.7g, Kohlenhydrate 108.1g, Eiweiß 33.0g



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 8EL Mayonnaise, 2EL körnigen Senf, 3EL Essig und ½TL Salz zu einem **Dressing** verrühren. Den **Mais-Coleslaw** mit **4-6EL Dressing** vermengen und marinieren lassen. **1TL 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 **½TL Gewürzmischung** würzen.



4. Garnelen panieren

In einer Schüssel 8EL Mehl, die **Maisstärke**, **1TL Gewürzmischung** und ½TL Salz vermengen. 200ml 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 großen Pfanne 4EL 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.