MARLEY SPOON



Garnelensandwich mit Spinat und Gurke

dazu Süßkartoffelpommes

ca. 35min 6 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

- 4 Süßkartoffeln
- 5 Karotten
- 1 Stück Meerrettichwurzel
- 3 Gurken
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 50g Babyspinat (ungewaschen)
- 3 Pck. Sriracha-Sauce
- 2 Knoblauchzehen
- 6 Hotdogbrötchen [3,4,5]
- 3 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut [1]

Was du zu Hause benötigst

- 9EL Mayonnaise [2]
- 4½EL Butter [4]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Sieb

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

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 685kcal, Fett 35.2g, Kohlenhydrate 65.3g, Eiweiß 23.8g



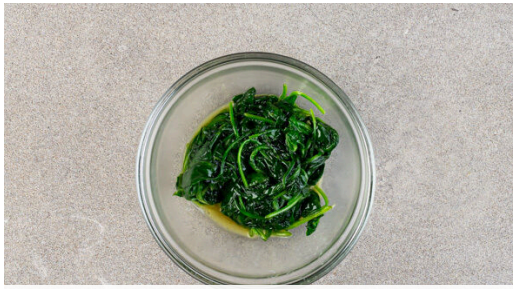
1. Gemüse backen

Den Ofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln und die Karotten samt Schale** längs halbieren und in pommesartige Streifen schneiden. Auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit 3EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** im Ofen in 20–25Min. knusprig und goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



2. Gurken vorbereiten

Den **Meerrettich** schälen und fein reiben, dann **nach Geschmack** mit 3EL Mayonnaise und 1EL hellem Essig verrühren und das **Dressing** mit Salz abschmecken. Die **Gurken** in dünne Scheiben schneiden. Die **Gurke** und das **Dressing** bis zum Servieren separat beiseitestellen.



3. Spinat garen

Den **Spinat** in einer großen Pfanne mit 1½EL 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 auswischen.



4. Dip zubereiten

Die **Sriracha-Sauce** mit 6EL Mayonnaise zu einem **Dip** verrühren. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Brötchen** aufschneiden, zum **Gemüse** dazulegen und in ca. 3Min. knusprig aufbacken.



5. Garnelen braten

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



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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**