MARLEY SPOON



Gebackene Garnelentoasts mit Avocado

und Sweet-Chili-Cocktailsauce

ca. 40min 4 Portionen

Verwöhne Familie und Gäste an Silvester ganz ohne Stress: Unsere unkomplizierten Party-Rezepte lassen sich entspannt vorbereiten und sorgen im Handumdrehen für ein abwechslungsreiches Buffet. Perfekt zum Teilen und für genussvolles Snacken bis zum Mitternachtscountdown!

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Bazlama-Pfannenbrot [3]
- 10g Schnittlauch
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut [1]
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl [4]
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 2 Pck. Sesam [4]
- 1 unbehandelte Limette
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 1 Avocado

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei [2]
- 1EL Tomatenketchup
- 1EL Weizenmehl [3]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Krebstiere** (1), **Eier** (2), **Gluten** (3), **Sesamsamen** (4).

Kann Spuren enthalten von: Milch

Nährwertangaben pro Portion
Energie 476kcal, Fett 18.4g, Kohlenhydrate 52.9g, Eiweiß 25.9g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Brote** horizontal halbieren und mit den Schnittflächen nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im Ofen ca. 5Min. backen, bis die Schnittflächen leicht angeröstet sind. Beiseitestellen und abkühlen lassen. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden.



2. Garnelenmasse vorbereiten

Die **Garnelen** kalt abspülen, abtropfen lassen und trocken tupfen, dann mit einem großen Messer fein hacken. Wer mag, kann auch einen kleinen Mixer verwenden, dann aber darauf achten, dass die **Garnelen** stückig bleiben. Die **Garnelen** mit dem **Schnittlauch**, dem **Sesamöl**, **¼ der Knoblauch-Ingwer-Paste**, 1EL Mehl, ½ verquirltem Ei und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



3. Brote backen

Die **Garnelenmasse** gleichmäßig und bis an Ränder auf den **Broten** verstreichen. Großzügig mit den **Sesamsamen** bestreuen, die Oberfläche sollte gleichmäßig bedeckt sein. Dann den **Sesam** mit den Händen leicht andrücken. Die **Brote** mit 2EL Pflanzenöl beträufeln und ca. 15Min. im oberen Ofendrittel backen, bis die **Garnelen** gar und die **Brote** an den Rändern knusprig sind.



4. Sauce anrühren

Inzwischen für die **Sauce** die **Limettenschale** fein abreiben und in einer kleinen Schüssel mit der **Sweet-Chili-Sauce**, 1EL Ketchup, 1EL Essig, **¼ der Knoblauch-Ingwer-Paste** und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.



5. Avocado schneiden

Die **Avocado** halbieren und den Kern entfernen. Das **Fruchtfleisch** mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und in ca. 2cm dünne Scheiben schneiden. Etwas **Limettensaft** über den **Avocadoscheiben** auspressen, damit sie nicht braun werden.



6. Anrichten und servieren

Die **Brote** jeweils vierteln und mit den **Avocadoscheiben** belegen. Nach Belieben mit etwas **Sauce** garnieren und servieren. Die **restliche Sauce** in einem kleinen Schälchen zum Nachnehmen dazu reichen.