MARLEY SPOON



Garnelenbaguette Bánh-mì-Art

mit geraspelten Karotten und Gurke

ca. 20min 2 Portionen

In Vietnam bezeichnet „Bánh mì“ eigentlich Brote aller Art, wird aber am meisten mit Baguette in Verbindung gebracht, das für diesen Streetfood-Klassiker am häufigsten verwendet wird. Es kann mit Fleisch, Fisch oder Gemüse gefüllt werden. Probiere heute unsere Variante mit saftigen Garnelen, knackigem Salat und cremigem Dip!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Gurke
- 10g Koriander
- 10g Minze
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 2 Baguettebrötchen [3]
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut [1]
- 25ml Tamari-Sojasauce [4]
- 100g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise [2]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroße Pfanne
- 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), **Sojabohnen** (4).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 731kcal, Fett 29.6g, Kohlenhydrate 88.2g, Eiweiß 27.5g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Gurke** schräg in dünne Scheiben schneiden.



2. Kräutercreme zubereiten

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** ebenfalls grob schneiden und mit der **Minze**, der **Sweet-Chili-Sauce** und 2EL Mayonnaise verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



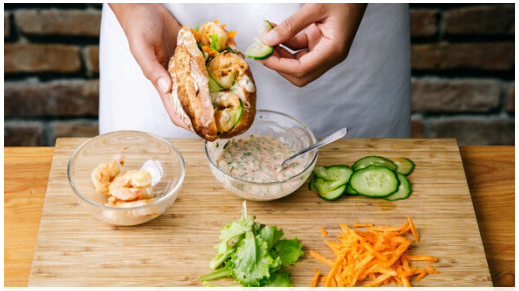
3. Brötchen vorbereiten

Die **Brötchen** 3–4Min. im Ofen aufbacken, dann etwa zur Hälfte aufschneiden.



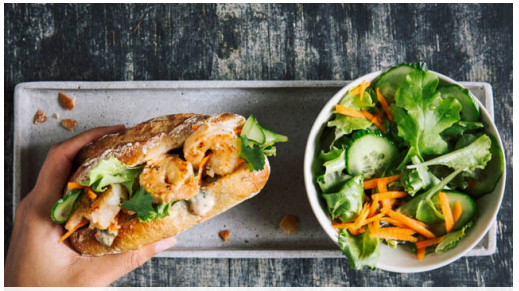
4. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen, abtropfen lassen und trocken tupfen, dann in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1–2Min. scharf anbraten. Dann die **Sojasauce** zugeben und die **Garnelen** noch ca. 30Sek. weiterbraten.



5. Brötchen füllen

Die **Brötchen** innen mit der **Kräutercreme** bestreichen, nach Wunsch mit etwas **Salat**, **Karotte**, **Gurke** sowie den **Garnelen** füllen und leicht zusammendrücken.



6. Salat zubereiten

1EL Pflanzenöl, 2TL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und mit dem **übrigen Salat** sowie den **restlichen Karotten** und **Gurken** vermengen. Die **Garnelenbaguettes** mit dem **Salat** servieren.