MARLEY SPOON



Bánh Mì mit Knoblauchgarnelen

dazu Ofenkarotten mit Sesam

30-40min 3 Portionen

Fragt man in Vietnam nach Bánh Mì, erhält man eine typisch vietnamesische Spezialität: ein Baguette, gefüllt mit der leckersten Kombi aus Fleisch oder Fisch, Gemüse und Gewürzen. Heute füllen wir unser Bánh Mì mit leckeren Knoblauchgarnelen, frischem Koriander und knackigen Gurkenscheiben. Serviert wird das Ganze mit Karottenpommes mit Sesamnote und einem süßlichen Chilidip für das ultimative Bánh-Mì-Erlebnis.

Was du von uns bekommst

- 3 Karotten
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 1 Gurke
- 10g Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut [1]
- 2 Baguettebrötchen [3]
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl [4]

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise [2]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenwaage
- 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).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 573kcal, Fett 30.3g, Kohlenhydrate 52.4g, Eiweiß 21.1g



1. Karotten backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und in pommesartige Stifte schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1½EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und 15–20Min. im Ofen goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



2. Dip anrühren

Inzwischen **¾ der Sweet-Chili-Sauce** mit 3EL Mayonnaise und 1 Prise Salz verrühren.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. **300g Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen.



4. Brötchen aufbacken

1½ Brötchen 4–5Min. vor Ende der Backzeit zu den **Karotten** auf das Backblech legen und goldbraun aufbacken, die **Karotten** je nach Größe des Blechs etwas zur Seite schieben.



5. Garnelen braten

In einer großen Pfanne 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Den **Knoblauch** ca. 30Sek. anbraten, dann die **Garnelen** mit 1 kräftigen Prise Salz hinzugeben und 2–3Min. braten, bis sie pink und gar sind.



6. Brötchen belegen

Die **Brötchen** quer halbieren und längs aufschneiden, mit dem **Dip** bestreichen und nach Belieben mit den **Garnelen**, den **Gurken** und dem **Koriander** belegen. Die gebackenen **Karotten** mit dem **Sesamöl** verfeinern und mit dem **übrigen Dip** zu den **Bánh Mì** 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**