



Garnelensandwich mit Spinat und Gurke

dazu Süßkartoffelpommes



ca. 35min



2 Personen

Oh là là! Eine elegante Erscheinung ist das Sandwich mit den hübschen pinken Garnelen ja schon ... Aber was steckt hinter der adretten Fassade? Ein frisch-pikantes Fundament aus Gurkenscheiben in cremigem Wasabidressing, gefolgt von einer feinen Schicht Spinat? 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

- 1 Süßkartoffel
- 2 Karotten
- 1 Päckchen Wasabipaste ⁷
- 1 Gurke
- 50g Babyspinat
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Belgische Hamburgerbrötchen ^{1,3,6,7}
- 1 Packung Garnelen ²

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise ³
- 3TL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Krebstiere (2), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 675kcal, Fett 34.4g, Kohlenhydrate 63.5g, Eiweiß 24.9g



1. Gemüse backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel und die Karotten samt Schale** längs halbieren und in pommesartige Streifen schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Gemüsepommes** im Ofen 20-25Min. knusprig und goldbraun backen.



4. Dip anrühren

Die **Sriracha-Sauce** mit 2EL Mayonnaise zu einem **Dip** verrühren. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Brötchen** aufschneiden, zu dem **Gemüse** auf das Backblech geben und ca. 1Min. im Ofen aufbacken.



2. Gurke vorbereiten

Die **Wasabipaste** mit 1EL Mayonnaise, 1TL hellem Essig und Salz nach Geschmack verrühren. Die **1/2 der Gurke** quer in dünne Scheiben schneiden. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch mehr **Gurke** verwenden. Die **Gurke** und das **Dressing** bis zum Servieren separat beiseitestellen.



5. Garnelen braten

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



3. Spinat garen

Den **Spinat** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Butter bei mittlerer bis niedriger Hitze 2-3Min. garen, dabei mit einer Gabel überschüssiges Wasser aus dem **Spinat** drücken. Das Wasser in der Pfanne zurücklassen, den **Spinat** beiseitestellen und die Pfanne auswaschen.



6. Gurke anmachen

Die **Gurken** mit dem **Wasabidressing** vermengen. Die **Brötchen** 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.