



## Garnelensandwich mit Spinat und Gurke

dazu Süßkartoffelpommes



ca. 35min



3-4 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

- 3 Süßkartoffeln
- 3 Karotten
- 2 Päckchen Wasabipaste <sup>7</sup>
- 1 Gurke
- 100g Babyspinat
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Belgische Hamburgerbrötchen <sup>1,3,6,7</sup>
- 2 Packungen Garnelen <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 6EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- 3EL Butter <sup>7</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große 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.

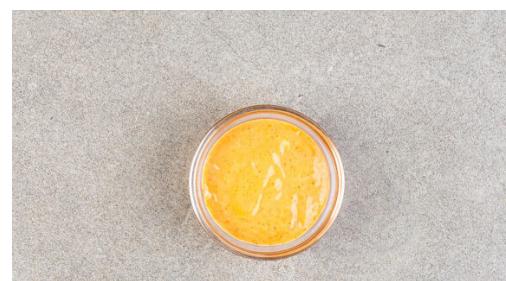
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 684kcal, Fett 34.3g, Kohlenhydrate 65.4g, Eiweiß 24.6g



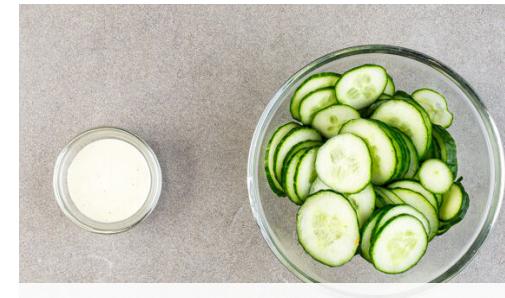
### 1. Gemüse backen

Den Backofen 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 2EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Pommes** im Ofen 20-25Min. knusprig und goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



### 4. Dip zubereiten

Die **Sriracha-Sauce** mit 4EL 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 2EL Mayonnaise, 2TL hellem Essig und Salz nach Geschmack verrühren. Die **Gurke** quer in dünne Scheiben schneiden und 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 2EL 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 großen Pfanne mit 1EL 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 auswischen.



### 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.