



Superfix: Garnelenbaguette Bánh-mì-Art

mit geraspelten Karotten und Gurke



ca. 20min



2 personen

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!

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 komkommer
- 20g verse koriander
- 50ml zoete chilisaus
- 2 baguettes¹
- 1x garnalen (ontdood)²
- 25ml sojasaus^{1,6}
- 50g mesclun

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise³
- peper en zout
- 30ml plantaardige olie
- 10ml azijn

Kookgerei

- oven
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), eieren (3), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 771kcal, vet 31.9g, koolhydraten 90.3g, eiwit 29.1g



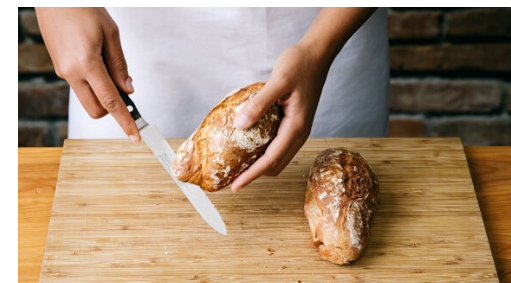
1. Gemüse schneiden

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.



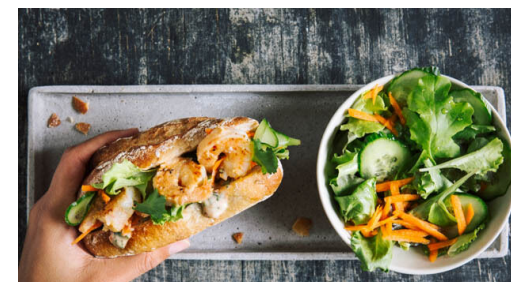
4. Garnelen braten

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.