



<650kcal: Bánh Mì mit Knoblauchgarnelen

dazu Ofenkarotten mit Sesam



30-40min



2 personen

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.

Wat je van ons krijgt

- 2 wortels
- 50ml zoete chilisaus
- 1 komkommer
- 10g verse koriander
- 1 teen knoflook
- 1x garnalen (ontdood)²
- 2 ciabatta's^{1,6,7}
- 1 zakje sesamolie¹¹

Wat je thuis nodig hebt

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

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- 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), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 571kcal, vet 31.6g, koolhydraten 49.0g, eiwit 20.9g



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 1EL Pflanzenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und 15-20Min. im Ofen goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



4. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** 6-8Min. 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.



2. Dip anrühren

Inzwischen die **½ der Sweet-Chili-Sauce** mit 2EL Mayonaise und 1 Prise Salz verrühren.



5. Garnelen braten

In einer mittelgroßen Pfanne 1EL 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.



3. Zutaten vorbereiten

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



6. Brötchen belegen

Die **Brötchen** 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 Mi** servieren.