

Rezept

Bánh Mì mit Garnelen

Ein Rezept von Bánh Mì mit Garnelen, am 28.04.2024

Zutaten

1 Möhre	½ Bio-Salatgurke
200 ml Apfelessig	1 EL Rohrohrzucker
Salz	1 Bio-Limette
100 g Joghurt (10 % Fett)	3 EL Sriracha-Sauce
250 g rohe geschälte Riesengarnelen	2 EL Öl
4 Stängel Koriandergrün	4 Hot-Dog-Brötchen (am besten Vollkorn)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal, 13 g F, 23 g EW, 59 g KH

Zubereitung

1. Möhre schälen, Gurke waschen. Beide mit einem Sparschäler längs in dünne Scheiben schneiden. Essig, Zucker und 2 TL Salz verrühren. Gemüsescheiben und Marinade gut vermischen und mindestens 30 Min. durchziehen lassen.
2. Limette heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale abreiben, die Frucht vierteln. Joghurt, Sriracha-Sauce und Limettenschale verrühren. Garnelen abbrausen, trocken tupfen und salzen. In einer Pfanne im heißen Öl bei großer Hitze rundum ca. 8 Min. braten.
3. Inzwischen das Gemüse in einem Sieb abtropfen lassen. Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Brötchen auf einem Toaster erwärmen und längs aufschneiden. Die Schnittflächen mit der Sauce bestreichen, je 2 Garnelen darauflegen und ein Viertel der Gemüsestreifen daraufschichten. Mit dem Koriandergrün bestreuen, leicht zusammenklappen und servieren.