Sandwich mit Garnelen

Zeit gesamt 20min

Zubereitungszeit 20min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Garnelen roh, tiefgefroren	400 g
Frühlingszwiebeln	3 St.
Ingwer, frisch	5 g
Koriander, frisch	10 g
Eier	1 St.
Sojasauce	2 EL
Sriracha-Sauce	4 EL
Honig	1 EL
Toastbrot	8 Scheiben
Butter	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, große Pfanne

1. Garnelen am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Garnelen schälen und gründlich waschen, anschließend fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Koriander waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Ei trennen, Eiweiß dabei anderweitig verwenden.

2. In einer Schüssel Garnelen, Frühlingszwiebeln, Ingwer, Koriander und Eigelb miteinander vermengen. Mit 1 EL Sojasauce und 1 EL Sriracha-Sauce würzen.

3. Für die Sauce in einer Schüssel 3 EL Sriracha-Sauce mit 1 EL Honig und 1 EL Sojasauce verrühren und abschmecken.

4. Garnelenmasse auf 4 Toastscheiben gleichmäßig verteilen. Mit restlichen Toastscheiben belegen und leicht festdrücken.

5. In einer Pfanne 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen. Garnelen-Sandwiches darin ca. 5–8 Min. von beiden Seiten goldbraun rösten. Pfanne ggf. mit Sandwiches für ca. 5 Min in den Ofen stellen, bis die Garnelen komplett gar sind.

6. Sandwiches mit Garnelen und selbstgemachter Sweet-Chili-Sauce servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Je feiner du die Garnelen hackst, desto besser hält das Sandwich zusammen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	530 kcal
Kohlenhydrate	74 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	12 g