



Bánh Mi mit Meatballs, Ingwermayonnaise und Süßkartoffelpommes



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-----------------------|--------|
| Süßkartoffeln | 2 St. |
| Bio Limetten | 1 St. |
| Schalotten | 1 St. |
| Hackfleisch, gemischt | 600 g |
| Öl | 2.5 EL |
| Salz | |
| Speisestärke | 1 EL |
| Salatgurken | 1 St. |
| Karotten | 1 St. |
| Essig | 2 EL |
| Zucker | 1 EL |
| Ingwer, frisch | 5 g |
| Mayonnaise | 5 EL |
| Frischkäse, natur | 5 EL |
| Baguette | 2 St. |
| Koriander, frisch | 10 g |
| Tabasco | 1 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Süßkartoffeln schälen, in ca. 1 cm dicke Pommes schneiden und im Sieb ca. 1 Min. kalt abspülen. Danach auf Küchenkrepp abtropfen.
2. Limette halbieren und Saft auspressen. Schalotte halbieren, schälen und fein hacken. In einer Schüssel Hackfleisch, Schalottenwürfel, 1 EL Limettensaft, 1 EL Öl und Salz gründlich vermengen und beiseitestellen.
3. In einer Schüssel Pommes mit Stärke bestreuen und mit 1 EL Öl und Salz mischen. Süßkartoffeln auf dem Blech verteilen, sodass sie sich nicht berühren. Im Ofen ca. 20 Min. backen, nach ca. 10 Min. wenden.
4. Gurke und Karotte waschen, Enden entfernen, Karotte schälen, quer halbieren und beides längs in dünne Streifen schneiden. Schüssel säubern und darin Essig mit 1 EL Zucker verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Das Gemüse darin süß-sauer marinieren.
5. Ingwer schälen und fein hacken. In einer Schüssel Ingwer mit Mayonnaise, Frischkäse und 1 EL Limettensaft mischen. Aus dem Hackfleisch 12 längliche, ca. 1 cm hohe Meatballs formen.

6. Baguettes mit den Händen leicht befeuchten und im Ofen und ca. 6 Min. aufbacken. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Meatballs darin beidseitig ca. 2 Min. goldbraun anbraten. Derweil Koriander waschen und trocken schütteln.

7. Gebackene Baguettes ein-, aber nicht durchschneiden und nach Belieben mit Mayonnaise und Tabasco bestreichen. Fleisch in die Taschen legen und Gemüse sowie Koriander darauf verteilen. Bánh-Mi-Sandwiches mit Süßkartoffelpommes auf Tellern anrichten und mit restlicher Mayonnaise servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Im Gegensatz zu Kartoffeln enthalten Süßkartoffeln viel mehr Stärke. Deshalb werden Pommes häufig eher matschig. Idealerweise wässerst du die geschnittenen Süßkartoffeln deshalb bis zu 1 Stunde. Damit sich eine krosse Kruste bildet, brauchen die Pommes paradoxerweise dann wieder eine zusätzliche Stärkeschicht.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 839 kcal |
| Kohlenhydrate | 78 g |
| Eiweiß | 33 g |
| Ballaststoffe | 9 g |
| Fette | 44 g |