



Baos mit glasiertem Tofu

und Krautsalat mit Apfel und Erdnüssen



ca. 25min



3-4 Personen

Beim heutigen Mahl dreht sich alles um die richtige Kombination: Es gibt fluffige Bao Buns und frischen Krautsalat. Der Tofu für die Bao-Füllung wird in einer unwiderstehlichen Mischung aus Ahornsirup und Sojasauce glasiert; dazu kommt die klassische Kombo aus Mayonnaise und Sriracha. Der Salat verbindet die frische Säure von Äpfeln, Limette und Sellerie mit knusprigen Erdnüssen. Vegan, schnell gemacht und super lecker!

- 8 asiatische Hefebrotchen ¹
- 2 Packungen Tofu ⁶
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 grüne Äpfel
- 2 Stangensellerie ⁹
- 500g Weißkohl-Gemüse-Mix
- 2 Päckchen Ahornsirup
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 2 Päckchen vegane Mayonnaise ^{10,12}
- 100g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

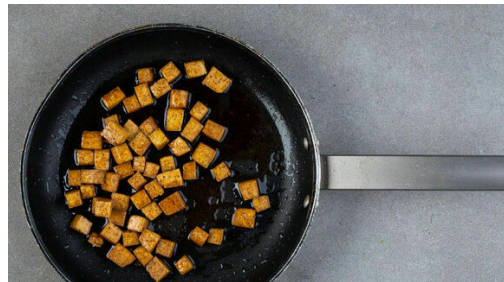
- großer Topf mit Dämpfeinsatz und Deckel
- Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 909kcal, Fett 46.8g,
Kohlenhydrate 91.1g, Eiweiß 27.4g



1. Brötchen dämpfen

Einen großen Topf bis unter den Dämpfeinsatz mit Wasser füllen und das Wasser zum Kochen bringen. **Tipp:** Statt dem Dämpfeinsatz kann auch ein passendes Sieb verwendet werden. Den Dampfbehälter mit Backpapier auslegen, die **Hefebrötchen** hineingeben und ca. 7Min. abgedeckt dämpfen, bis sie weich und fluffig sind. Die **Brötchen** ggf. in zwei Durchgängen dämpfen. **Vorsicht**, heißer Dampf!



4. Tofu glasieren

Den **Ahornsirup** mit der **Sojasauce** und 3EL hellem Essig verrühren. In einer großen Pfanne 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze erwärmen. Den **Tofu** ins heiße Öl geben und ca. 5Min. rundum anbraten, bis er leicht gebräunt ist. Die **Sauce** dazugeben und bei mittlerer bis niedriger Hitze 1-2Min. einköcheln lassen, bis sie dickflüssig und klebrig ist. Mit Pfeffer abschmecken.



2. Tofu vorbereiten

Den **Tofu** in ca. 1cm große Würfel schneiden und auf etwas Küchenkrepp verteilen. Mit einer zweiten Lage Küchenkrepp abdecken und eine schwere Pfanne darauf platzieren, damit der **Tofu** etwas Flüssigkeit verliert. Die **Limettenschalen** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen.



5. Mayo verrühren

Die **Sriracha-Sauce** mit der **Mayonnaise** verrühren.



3. Krautsalat vorbereiten

Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Den **Sellerie** quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Limettensaft** mit 2EL Pflanzenöl, 2EL hellem Essig, 1EL Zucker und 1TL Salz verrühren, bis sich Salz und Zucker auflösen. Den **Gemüse-Mix** mit dem **Dressing** vermengen und durchkneten. Die **Äpfel**, den **Sellerie** und die **Limettenschale** untermengen.



6. Brötchen füllen

Die Innenseiten der **Hefbrötchen** mit der **Sriracha-Mayo** bestreichen, dann nach Belieben mit dem **Krautsalat**, dem **Tofu** und einigen **Erdnüssen** füllen. Den **restlichen Krautsalat** mit den **restlichen Erdnüssen** garnieren und mit den **Baos** servieren.