



Baos mit glasiertem Tofu

und Krautsalat mit Apfel und Erdnüssen



ca. 25min



2 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!

- 4 asiatische Hefebrotchen ²
- 1 Packung Bio-Tofu ⁵
- 1 unbehandelte Limette
- 1 grüner Apfel
- 1 Stangensellerie ¹
- 250g Weißkohl-Gemüse-Mix
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 25ml Sojasauce ^{2,5}
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Päckchen vegane Mayonnaise ^{3,6}
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁴

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

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



1. Brötchen dämpfen

Vorsicht, heißer Dampf!



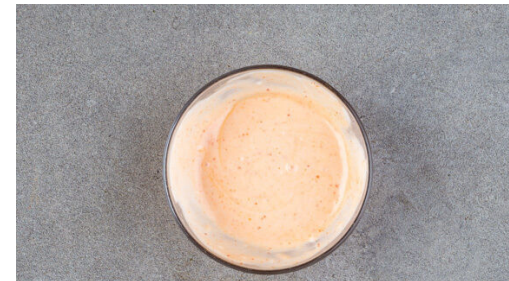
4. Tofu glasieren

Den **Ahornsirup** mit der **Sojasauce** und 4TL hellem Essig verrühren. In einer mittelgroßen Pfanne 1EL 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 **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



5. Mayo verrühren

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



3. Krautsalat vorbereiten

Den **Apfel** vierteln, entkernen und in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Den **Sellerie** quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Limettensaft** mit 1EL Pflanzenöl, 1EL hellem Essig, 1½TL Zucker und ½TL 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.