



Superfix V2: Garnelen-Baos

und Krautsalat mit Apfel und Erdnüssen



ca. 20min



3-4 Personen

Beim heutigen Mahl dreht sich alles um die richtige Kombination: Es gibt fluffige Bao Buns und frischen Krautsalat. Die Garnelen für die Bao-Füllung werden mit 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. Schnell gemacht und super lecker!

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

- 4EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

Energie 877kcal, Fett 43.9g,
Kohlenhydrate 90.8g, Eiweiß 29.3g



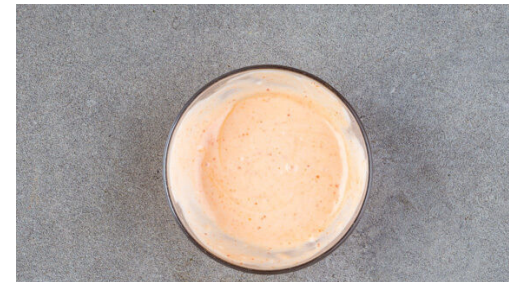
Einen großen Topf bis unter den Dämpfeinsatz mit Wasser füllen und das Wasser zum Kochen bringen. **Tipp:** Statt des Dämpfeinsatzes kann auch ein passendes Sieb verwendet werden. Den Dampfbehälter mit Backpapier auslegen, die **Hefebrötchen** hineingeben und ca. 7Min. abgedeckt dämpfen, bis sie weich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



Den **Ahornsirup** mit der **Sojasauce** und 3EL Essig verrühren. In einer großen Pfanne 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze erwärmen. Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen, dann trocken tupfen, ins heiße Öl geben und ca. 2Min. rundum anbraten. Die **Sauce** dazugeben und bei mittlerer bis niedriger Hitze 1-2Min. einköcheln, bis sie dickflüssig und klebrig ist. Mit Pfeffer abschmecken.



Die **Limettenschalen** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen.



Die **Sriracha-Sauce** mit 4EL Mayonnaise verrühren.



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.



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

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**