



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!

Was du von uns bekommst

- 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

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Krebstiere (2), Eier (3), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

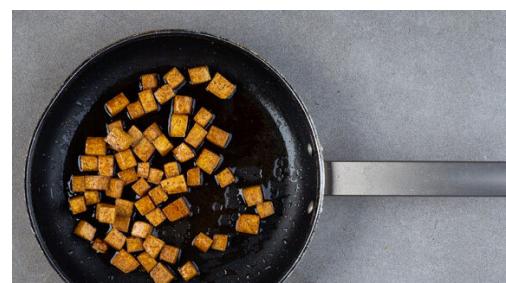
Nährwertangaben pro Portion

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



1. Brötchen dämpfen

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 **Hefebrotchen** hineingeben und ca. 7Min. abgedeckt dämpfen, bis sie weich und fluffig sind. Die **Brötchen** ggf. in zwei Durchgängen dämpfen. **Vorsicht**, heißer Dampf!



4. Garnelen braten

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.



2. Limetten vorbereiten

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



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 **Hefebrotchen** 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.