



## Superfix V2: Garnelen-Baos

und Krautsalat mit Apfel und Erdnüssen



ca. 20min



2 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

- 4 asiatische Hefebrötchen <sup>1</sup>
- 1 unbehandelte Limette
- 1 grüner Apfel
- 1 Stangensellerie <sup>9</sup>
- 250g Weißkohl-Gemüse-Mix
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut <sup>2</sup>
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>5</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- großer Topf mit Dämpfeinsatz und Deckel
- Backpapier
- mittelgroße 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

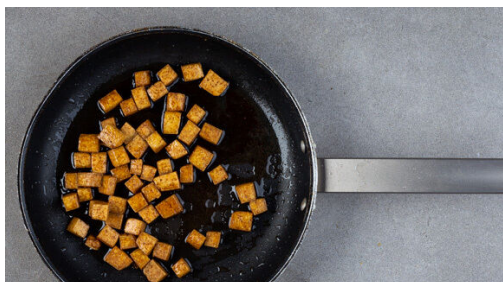
Energie 876kcal, Fett 43.9g, Kohlenhydrate 90.8g, Eiweiß 29.3g



### 1. Brötchen dämpfen

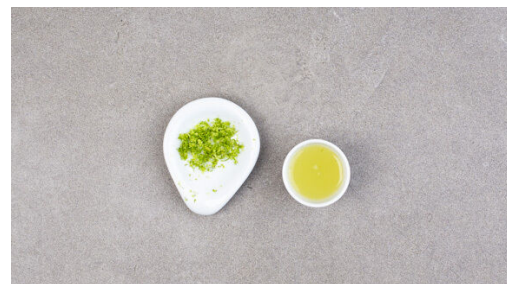
Einen großen Topf bis unter den Dämpfeinsatz mit Wasser füllen und das Wasser zum Kochen bringen. **Tipp:** Statt des Dämpfeinsatzes kann auch ein passendes Sieb verwendet werden. Den Dampfbehälter mit Backpapier auslegen, die **Hefebrötchen** hineingeben und ca. 7Min. abgedeckt dämpfen, bis sie weich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

**Vorsicht**, heißer Dampf!



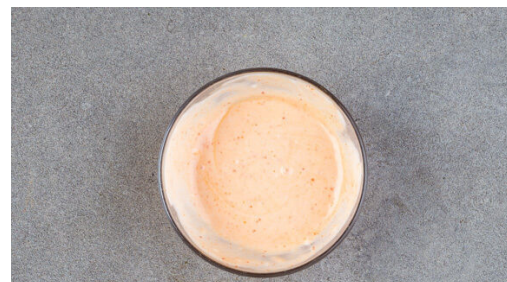
### 4. Garnelen braten

Den **Ahornsirup** mit der **Sojasauce** und 4TL Essig verrühren. In einer mittelgroßen Pfanne 1EL 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. Limette vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



### 5. Sauce anrühren

Die **Sriracha-Sauce** mit 2EL 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 **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.