



Baos mit Rührei und Thai-Basilikum

und pikantem Karotten-Gurken-Gemüse



ca. 35min



3-4 Personen

Baos sind offiziell unsere neue Lieblingsspeise aus der Marley-Spoon-Testküche – egal, was drin ist! Und auch die heutige Variante von unserer Köchin Jessica überzeugt auf ganzer Linie: Fluffiges Rührei, ein frischer Salat aus Karotten, Gurke und Frühlingszwiebeln, der mit seinem aromatischen Gochujang-Dressing besticht, feine Cashews und Sesam sind der Stoff, aus dem kulinarische Träume sind. Guten Appetit!

- 50g Cashewkerne ¹⁵
- 2 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹
- 40g Thai-Basilikum
- 50g koreanische Chilipaste ^{1,6}
- 3 Karotten
- 1 große Gurke
- 3 Lauchzwiebeln
- 8 asiatische Hefebrotchen ¹
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 4 Bio-Eier ³

- Salz
- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- großer Topf mit Dämpfeinsatz und Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler

Energie 652kcal, Fett 27.3g,
Kohlenhydrate 75.8g, Eiweiß 20.9g



200ml Wasser in einem großen Topf mit Dämpfeinsatz und Deckel zum Kochen bringen. Die **Cashews** grob hacken und in einer mittelgroßen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Den **Sesam** zugeben und ca. 1Min. mitrösten. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das **Basilikum** von den Stängeln zupfen.



Die **Hefebrotchen** in den Dämpfeinsatz geben und abgedeckt in 6-8Min. weich dämpfen. **Tipp:** Statt dem Dampfkorb kann auch ein passendes Sieb verwendet werden.



Die **Chilipaste** mit 2EL Pflanzenöl, 3EL Essig und 2TL Honig oder Zucker zu einem **Dressing** verrühren.



Den **Käse** fein reiben und mit den **Eiern** und 1/2TL Salz verquirlen. Das **Rührei** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl oder Butter bei mittlerer Hitze ca. 4Min. braten, dabei sanft umrühren. **Tipp:** Das **Rührei** wird fluffiger, wenn man es nicht zu viel rührt.



Die **Karotten** ggf. schälen und mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Die **Gurke** ebenfalls mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden, dabei den weichen Kern aussparen. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden und zuerst mit den **Gemüwestreifen** und dem **Dressing**, dann mit den **Cashews** und dem **Sesam** zu einem **Salat** vermengen.



Die **Hefebrötchen** auf Teller verteilen, nach Belieben mit dem **Rührei** füllen, dann mit dem **Thai-Basilikum** garnieren und mit dem **Salat** servieren.