



Baos mit Rührei und Thai-Basilikum

und pikantem Karotten-Gurken-Gemüse



ca. 35min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 25g Cashewkerne ¹⁵
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹
- 20g Thai-Basilikum
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,6}
- 2 Karotten
- 1 Gurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 asiatische Hefebrötchen ¹
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 2 Bio-Eier ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

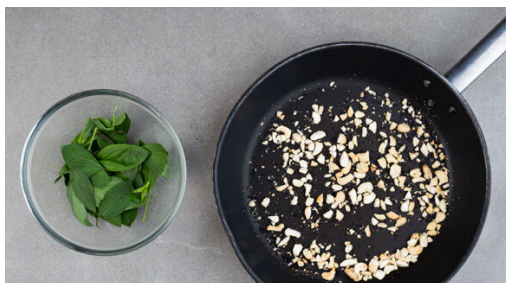
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7), Sesamsamen (11), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 696kcal, Fett 30.1g, Kohlenhydrate 79.7g, Eiweiß 21.6g



1. Zutaten vorbereiten

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.



4. Brötchen dämpfen

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



2. Dressing verrühren

Die **Chilipaste** mit 1EL Pflanzenöl, 3TL Essig und 1TL Honig oder Zucker zu einem **Dressing** verrühren.



5. Rührei braten

Den **Käse** fein reiben und mit den **Eiern** und 1 kräftigen Prise 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.



3. Salat zubereiten

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.



6. Anrichten und servieren

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