



## Superfix V2: Baos mit mariniertem Tofu

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. Der Tofu für die Bao-Füllung wird in einer unwiderstehlichen Mischung aus Ahornsirup und Sojasauce glasiert; dazu kommt ein klassisch cremiger Sriracha-Dip. Der Salat verbindet die frische Säure von Äpfeln, Limette und Sellerie mit knusprigen Erdnüssen. Vegan, schnell gemacht und super lecker!

## Was du von uns bekommst

- 8 asiatische Hefebrötchen <sup>1</sup>
- 1 unbehandelte Limette
- 1 grüner Apfel
- 1 Stangensellerie <sup>9</sup>
- 200g geschnittener Weißkohl
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Packung Bio-Tofu, mariniert <sup>6</sup>
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>5</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- großer Topf mit Dämpfeinsatz und Deckel
- Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

### Kochtipp

Wer das Rezept nicht unbedingt vegan zubereiten möchte, kann auch normale Mayonnaise verwenden.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1179kcal, Fett 51.0g, Kohlenhydrate 139.1g, Eiweiß 33.4g



**1. Brötchen dämpfen**

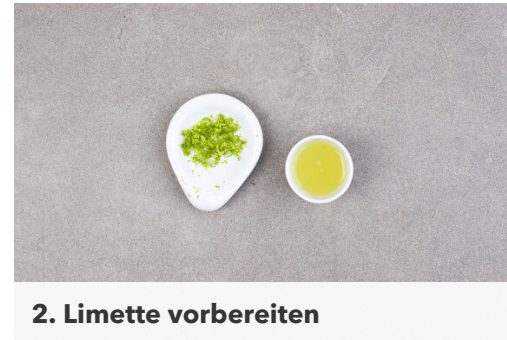
Einen großen Topf bis unter den Dämpfeinsatz mit Wasser füllen und das Wasser zum Kochen bringen. **Tipp:** Statt des Dämpfeinsatzes kann auch ein passendes Sieb verwendet werden. Den Dampfbehälter mit Backpapier auslegen, die **Hefebrötchen** hineingeben und ca. 7Min. abgedeckt dämpfen, bis sie weich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



**4. Tofu glasieren**

Den **Ahornsirup** mit der **Sojasauce** und 4TL Essig verrühren. In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze erwärmen. Den **Tofu** in ca. 1cm große Würfel schneiden, ins heiße Öl geben und in ca. 5Min. rundum goldbraun braten. Die **Sauce** dazugeben und bei mittlerer bis niedriger Hitze 1-2Min. einköcheln lassen, bis sie dickflüssig und klebrig ist. Mit Pfeffer abschmecken.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**



**2. Limette vorbereiten**

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



**5. Sauce anrühren**

Die **Sriracha-Sauce** mit 2EL veganer 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 **Weißkohl** 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**, dem **Tofu** und einigen **Erdnüssen** füllen. Den **restlichen Krautsalat** mit den **restlichen Erdnüssen** garnieren und mit den **Baos** servieren.