



Baos mit Gurken und Tofu in Gochujang-Glasur

dazu würziger Rucola-Birnen-Salat mit Sesam



ca. 30min



2 Personen

Wir lieben sie einfach, die gedämpften, fluffigen Hefebrötchen, weil man sie mit allerlei leckeren Zutaten befüllen kann. Hört sich vielleicht nach Hot Dogs an, es handelt sich aber tatsächlich um asiatische Baos, in die du heute die köstliche Kombination aus knackiger Gurke und leckerem Tofu in Gochujang-Glasur bettest. Dazu gibt es einen fruchtig-würzigen Rucolasalat mit Birne und Sesam. Wir wünschen einen guten Appetit!

- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Bio-Tofu ⁴
- 4 asiatische Hefebrötchen ²
- 25g koreanische Chilipaste ^{2,4}
- 1 Birne
- 50g Rucola
- 50ml Soja-Sesam-Dressing ^{2,3,4}
- 1 Päckchen Sesam ³

- 1½EL Mayonnaise ¹
- 2EL Tomatenketchup
- 1TL Speisestärke
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

Eier (1), Gluten (2), Sesamsamen (3),
Sojabohnen (4). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

Energie 730kcal, Fett 31.6g,
Kohlenhydrate 84.8g, Eiweiß 22.3g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, dann **eine Hälfte** in dünne Streifen schneiden. Die **übrige Zwiebel** wird in diesem Rezept nicht verwendet. Den **Tofu** quer in ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden und vorsichtig in 1TL Speisestärke wenden.



4. Glasur vorbereiten

Die **½ der Chilipaste**, 1 Prise Salz, ½EL Zucker, 2EL Ketchup, 1EL Essig und 2EL Wasser zu einer **Glasure** verrühren. Mit Salz abschmecken und für mehr Schärfe ggf. mehr **Chilipaste** hinzugeben.



2. Tofu braten

In einer mittelgroßen Pfanne 1 EL Pflanzenöl bei mittlerer bis hoher Hitze erwärmen. Den **Tofu** in die Pfanne geben und in 4-8 Min. rundum knusprig und goldbraun anbraten. 1½ EL Mayonnaise, ½ EL hellen Essig und 1 Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren. Die **Gurken** und die **Zwiebeln** in das **Dressing** geben und beiseitestellen. Den **Tofu** aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne aufbewahren.



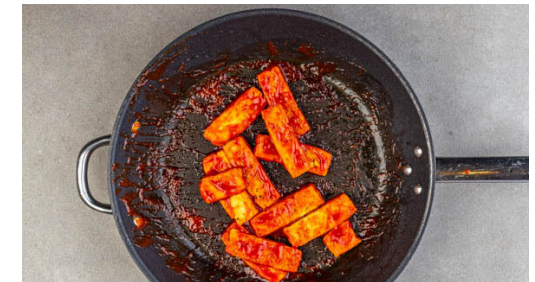
5. Salat zubereiten

Die **Birne** halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Vorsichtig mit dem **Rucola**, der **½ des Soja-Sesam-Dressings** und der **½ des Sesams** vermengen.



3. Hefebrötchen dämpfen

In einem großen Topf ausreichend Wasser zum Kochen bringen. Einen Dämpfeinsatz oder ein passendes Sieb mit einem Stück Backpapier auslegen und auf den Topf stellen. Die **Hefebrotchen** in den Korb oder das Sieb geben und abgedeckt 5-7Min. dämpfen, bis sie weich und fluffig sind.



6. Tofu glasieren

Die **Glasur** in der Pfanne aufkochen, dann den **Tofu** hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 3Min. in der **Glasur** wenden, bis der **Tofu** rundum von **Glasur** überzogen ist. Den **restlichen Sesam** unterrühren. Die **Hefebrotchen** aufklappen, mit dem **Tofu** und **einigen Gurkenscheiben** befüllen und die **Baos** mit dem **Rucola-Birnen-Salat** und den **übrigen Gurken** servieren.