



Baos mit Gurken und Tofu in Gochujang-Glasur

dazu würziger Rucola-Birnen-Salat mit Sesam



ca. 30min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 1 große Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 2 Packungen Bio-Tofu ⁴
- 8 asiatische Hefebrötchen ²
- 25g koreanische Chilipaste ^{2,4}
- 2 Birnen
- 100g Rucola
- 50ml Soja-Sesam-Dressing ^{2,3,4}
- 2 Päckchen Sesam ³

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise ¹
- 4EL Tomatenketchup
- 2TL Speisestärke
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

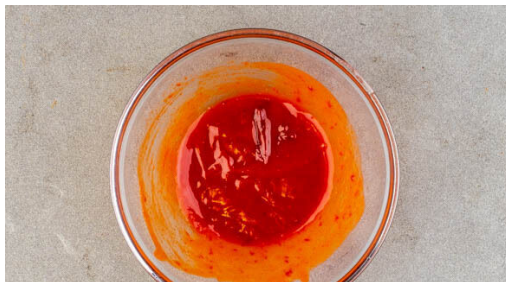
Nährwertangaben pro Portion

Energie 726kcal, Fett 31.6g, Kohlenhydrate 84.0g, Eiweiß 22.1g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Tofu** quer in ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden und vorsichtig in 2TL Speisestärke wenden.



4. Glasur vorbereiten

Die **Chilipaste**, ½TL Salz, 1EL Zucker, 3EL Ketchup, 2EL Essig und 4EL Wasser zu einer **Glasur** verrühren. Mit Salz abschmecken.
Tipp: Wer es weniger scharf mag, verwendet weniger **Chilipaste**.



2. Tofu braten

In einer großen Pfanne 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis hoher Hitze erwärmen. Den **Tofu** in die Pfanne geben und 4-8Min. rundum knusprig und goldbraun anbraten. 3EL Mayonnaise, 1EL 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.



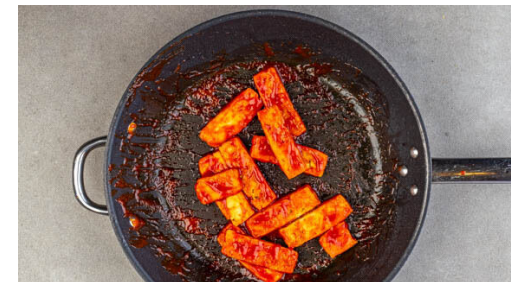
5. Salat zubereiten

Die **Birnen** halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Vorsichtig mit dem **Rucola**, dem **Soja-Sesam-Dressing** 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 **Hefebrötchen** in den Korb oder das Sieb geben und abgedeckt 5-7Min. dämpfen, bis sie weich und fluffig sind. Je nach Größe des Dämpfeinsatzes in zwei Durchgängen arbeiten.



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 **Hefebrötchen** aufklappen, mit dem **Tofu** und **einigen Gurkenscheiben** befüllen und die **Baos** mit dem **Rucola-Birnen-Salat** und den **übrigen Gurken** servieren.