



Champignon-Erdnuss-Baos vegan

mit chinesischem Gurkensalat



ca. 30min



3-4 Personen

Die fluffigen Baos sind ja sowieso schon fester Bestandteil unserer Bestenliste hier in der Testküche. Gefüllt mit Champignons, scharf angebraten in einer aromatischen Hoisin-Erdnuss-Sauce und mit frischem Koriander und knusprigen Erdnüssen klettern sie langsam, aber sicher auf der kulinarischen Karriereleiter nach oben. Der dazu servierte Gurkensalat mit pikantem Chili-Sesam-Dressing steht der Beförderung auch nicht im Wege!

Was du von uns bekommst

- 2 große Gurken
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl³
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 500g Champignons
- 3 Päckchen Erdnussbutter²
- 100ml Hoisinsauce^{1,3,4}
- 2 Päckchen Sesam³
- 8 asiatische Hefebrötchen¹
- 20g Koriander
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen²

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- ca. 100ml Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Wer möchte, kann die Baos auch mit etwas Salatdressing beträufeln.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 760kcal, Fett 35.8g, Kohlenhydrate 84.8g, Eiweiß 22.9g



1. Gurken vorbereiten

Die **Gurken** auf ein Brett legen und mit einer schweren Pfanne oder einem Nudelholz so lange schlagen, bis die **Gurken** auf- bzw. in Stücke brechen, dann schräg in mundgerechte Stücke schneiden.



2. Gurken anmachen

Das **Sesamöl** mit **1TL Chiliflocken** oder **mehr nach gewünschtem Schärfegrad**, 75ml hellem Essig, 2EL Zucker und ½TL Salz verrühren. Das **Dressing** mit den **Gurken** vermengen.



3. Sauce anrühren

Die **Pilze** ggf. säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die **Erdnussbutter**, die **Hoisinsauce**, 2EL hellen Essig und 150ml Wasser zu einer dickflüssigen **Sauce** verrühren. Den **Sesam** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten und mit dem **Gurkensalat** vermengen. **Vorsicht**, der **Sesam** kann schnell zu dunkel werden.



4. 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** (ggf. in zwei Durchgängen) hineingeben und 5-7Min. abgedeckt dämpfen, bis sie weich und fluffig sind. **Vorsicht**, heißer Dampf!



5. Pilze braten

Inzwischen die **Pilze** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei sehr starker Hitze in 6-8Min. goldbraun und weich braten. Die **Erdnuss-Hoisin-Sauce** einrühren und bei mittlerer Hitze 2-3Min. einköcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.



6. Verfeinern und servieren

Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden und **¾ des Korianders** unter den **Gurkensalat** mengen. Die **Erdnüsse** fein hacken und mit den **Pilzen** verrühren. Die **Hefebrötchen** auf Teller verteilen, mit den **Pilzen** und der **Sauce** füllen, dann mit dem **restlichen Koriander** garnieren und mit dem **Salat** servieren.