



Hoisintofu in Hefebrötchen

mit knackigem Weißkohl-Birnen-Salat



ca. 20min



4 Portionen

Fluffige Hefebrötchen oder Gao Baos sind so etwas wie die asiatischen Verwandten der Minitortillas: Sie eignen sich hervorragend dazu, mit Köstlichkeiten gefüllt zu werden und als Fingerfood für vergnügliche Genussmomente zu sorgen. Heute haben knackiger Weißkohlsalat mit Birne und gebratener Tofu mit zweierlei Sauce ihren großen Auftritt. Fix gemacht, schnell verputzt – guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 400g geschnittener Weißkohl
- 2 Birnen
- 8 asiatische Hefebrötchen ¹
- 2 Pck. Bio-Tofu ³
- 100ml Hoisinsauce ^{1,2,3}
- 200ml Ingwer-Würzsauce ^{1,2,3,4}

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Dämpfeinsatz und Deckel
- Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb oder Dämpfeinsatz

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

Kochtipp

Den Salat vor dem Servieren gut ausdrücken, damit die Hefebrötchen nicht aufweichen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 674kcal, Fett 21.9g, Kohlenhydrate 93.3g, Eiweiß 21.5g

1

1. Salat vorbereiten

Einen großen Topf bis unter den Dämpfeinsatz mit Wasser füllen und das Wasser zum Kochen bringen. **Tipp:** Statt dem Dämpfeinsatz kann auch ein passendes Sieb verwendet werden. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. In einer großen Schüssel mit dem **Weißkohl**, 2EL hellem Essig und ½TL Salz vermengen und 1-2Min. gut durchkneten, bis das **Gemüse** weicher wird.

4

4. Tofu braten

Den **Tofu** vorsichtig mit etwas Küchenpapier ausdrücken, dann jeweils in **4 Scheiben** schneiden. Die **Tofuscheiben** in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei starker Hitze 4-5Min. von beiden Seiten anbraten, bis sie goldbraun sind.

2

2. Salat fertigstellen

Die **Birnen samt Schale** grob raspeln, dabei das Kerngehäuse aussparen. Die **Birnenraspel** mit dem **Weißkohl-Karotten-Mix** vermengen.

5

5. Glasieren & servieren

Die Pfanne vom Herd nehmen, die **Hoisinsauce** und die **Würzsauce** zugeben und die **Tofuscheiben** darin wenden. Den **Salat** ggf. abgießen oder ausdrücken. Die **Hefebrötchen** mit **je 1 Tofuscheibe** und etwas **Salat** füllen und servieren. Den **übrigen Salat** als Beilage reichen.

3

3. Hefebrötchen dämpfen

Den Dampfbehälter mit Backpapier auslegen, die **Hefebrötchen** hineingeben und ca. 7Min. abgedeckt dämpfen, bis sie weich und fluffig sind. **Vorsicht**, heißer Dampf! **Tipp:** Die **Brötchen** nach dem Dämpfen mit einem Handtuch abdecken, damit sie feucht und warm bleiben.

6

6. Nuss-Plus

Du kannst das Gericht im Handumdrehen mit ein paar Nüssen oder Samen verfeinern: Ob Sesam in der Tofuglasur, oder Cashews im Salat – mach, was dir gefällt!