



Pulled-Chicken-Baos mit Apfel

dazu knackiger Rotkohlsalat



ca. 20min



2 Personen

Baos sind gedämpfte und gefüllte Hefebrotchen, die ursprünglich aus der chinesischen Provinz Fujian stammen und dort als Festmahl beliebt sind. Im Westen nichts Neues, sind sie mittlerweile auch hier sehr populär und superschnell zubereitet. Heute füllen wir die Baos mit saftigem Pulled Chicken, feinen Apfelscheiben und frischer Lauchzwiebel und servieren einen feinen Rotkohlsalat dazu. Guten Hunger!

Was du von uns bekommst

- 4 asiatische Hefebrötchen ²
- 1 Stück Rotkohl
- 200g Pulled Chicken ^{1,2,3,4}
- 1 Stück Ingwer
- 1 grüner Apfel
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise ¹
- Salz
- Zucker
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Mit einem Gemüsehobel werden die Rotkohlstreifen extra fix und fein!

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 698kcal, Fett 29.3g, Kohlenhydrate 82.3g, Eiweiß 23.9g



1. 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 5-6Min. dämpfen, bis sie weich und fluffig sind.



4. Zutaten schneiden

Den **Apfel** halbieren, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden.



2. Rotkohl zubereiten

Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden, mit 1EL Essig und je ½TL Zucker und Salz vermischen und etwas massieren, bis er weicher wird.



5. Hefebrötchen füllen

Die **Hefebrötchen** aufklappen, mit 1-2TL Mayonnaise bestreichen und nach Belieben mit den **Äpfeln**, dem **Fleisch** und den **Lauchzwiebeln** befüllen. Ggf. **übrige Äpfel** und **Lauchzwiebeln** mit dem **Rotkohl** vermengen. Die **Baos** mit dem **Rotkohlsalat** servieren.



3. Fleisch erwärmen

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Wasser bei mittlerer Hitze 2-3Min. erwärmen, bis es vollständig durchgehit ist. Die **½ des Ingwers** schälen und fein reiben, dann mit 3EL Mayonnaise und 1 Prise Salz vermengen. Wer mag, kann auch mehr **Ingwer** verwenden.



6. Schärfe gefällig?

Wenn es schärfer zugehen darf, kannst du der Mayonnaise 1TL Sriracha-Sauce oder auch eine andere scharfe Sauce hinzufügen.