



Baos mit Rinderschnitzeln und Gemüse

dazu frischer Gurkensalat



ca. 20min



2 Personen

Hier sind sie wieder, die chinesischen Hefebrötchen, die üblicherweise im Dampfgarer zubereitet werden und dadurch eine tolle flauschige, leicht klebrige Konsistenz bekommen. Für uns ein echter Volltreffer, der in Windeseile auf deinem Teller landet. Heute befüllst du die Baos mit Rinderschnitzeln und einem bunten Gemüsemix - nur die Gurken dürfen nicht mit rein, sondern nehmen als Salat angemacht daneben Platz.

Was du von uns bekommst

- 4 asiatische Hefebrötchen ¹
- 1 Gurke
- 1 Pck. Rindergeschnetzeltes
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 100ml Ingwer-Würzsauce ^{1,2,3,4}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Dämpfeinsatz und Deckel
- Backpapier
- kleiner Topf
- große Pfanne oder Wok

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 601kcal, Fett 13.9g, Kohlenhydrate 80.3g, Eiweiß 37.0g



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.



2. Gurke einlegen

1 kräftige Prise Salz und ½TL Zucker in 2EL hellem Essig auflösen. Die **Gurke** mit dem Boden einer schweren Pfanne leicht zerquetschen, dann längs halbieren, quer in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Essigmix vermengen. Bis zum Servieren beiseitestellen. (Siehe auch Schritt 6.)



3. Fleisch & Gemüse braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 1Min. scharf anbraten. Den **Gemüsemix** zugeben und unter ständigem Rühren 2-3Min. weiterbraten, bis der **Gemüsemix** gar ist. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.



4. Sauce zugeben

Die **Würzsauce** in die Pfanne geben und aufkochen, dann die Pfanne vom Herd nehmen. Ggf. etwas Wasser hinzugeben, wenn es mehr **Sauce** sein soll.



5. Hefebrötchen füllen

Die **Hefebrötchen** aufklappen, nach Belieben mit dem **Fleisch**, dem **Gemüse** und der **Sauce** befüllen und mit dem **Gurkensalat** als Beilage servieren.



6. Salat-Variation

Falls du etwas Aufwand nicht scheust, kannst du deinen Gurkensalat auf das nächste Level bringen: Dazu die Gurke zerquetschen und in mundgerechte Stücke schneiden, dann mit etwas Salz und Zucker einreiben und in einem Sieb beiseitestellen, damit sie Wasser verliert. Dazu ein Dressing aus Essig, geriebenem Knoblauch, frischer Chili, Sojasauce und etwas Sesamöl – richtig lecker!