



## Champignon-Erdnuss-Baos vegan

mit chinesischem Gurkensalat



ca. 30min



4 Portionen

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 Pck. geröstetes Sesamöl<sup>3</sup>
- 1 Pck. Chiliflocken
- 500g Champignons
- 3 Pck. Erdnussbutter<sup>2</sup>
- 100ml Hoisinsauce<sup>1,3,4</sup>
- 2 Pck. Sesam<sup>3</sup>
- 8 asiatische Hefebrötchen<sup>1</sup>
- 20g Koriander
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen<sup>2</sup>

## 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 759kcal, Fett 36.1g, Kohlenhydrate 84.0g, Eiweiß 23.4g



### 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. Zutaten vorbereiten

Den **Sesam** mit dem **Gurkensalat** vermengen. Die **Pilze** ggf. säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die **Erdnussbutter**, die **Hoisinsauce**, 2EL hellen Essig und 150ml Wasser zu einer dickflüssigen **Sauce** verrühren.



### 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 einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei sehr starker Hitze in 6-8Min. goldbraun und weich braten. Die **Erdnuss-Hoisin-Sauce** einrühren und bei mittlerer Hitze ca. 1Min. 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.