



RS Baos mit glasiertem Tofu

und Krautsalat mit Apfel und Erdnüssen



ca. 25min



2 Portionen

Beim heutigen Mahl dreht sich alles um die richtige Kombination: Es gibt fluffige Bao Buns und frischen Krautsalat. Der Tofu für die Bao-Füllung wird in einer unwiderstehlichen Mischung aus Ahornsirup und Sojasauce glasiert; dazu kommt die klassische Kombo aus Mayonnaise und Sriracha. Der Salat verbindet die frische Säure von Äpfeln, Limette und Sellerie mit knusprigen Erdnüssen. Vegan, schnell gemacht und super lecker!

Was du von uns bekommst

- 4 asiatische Hefebrötchen ²
- 1 Pck. Bio-Tofu ⁴
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Karotte
- 200g geschnittener Weißkohl
- 1 grüner Apfel
- 1 Stangensellerie ¹
- 1 Pck. Ahornsirup
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 1 Pck. Sriracha-Sauce
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ³

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Wer das Rezept nicht unbedingt vegan zubereiten möchte, kann auch normale Mayonnaise verwenden.

Allergene

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



1. Brötchen dämpfen

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. Den Dampfbehälter mit Backpapier auslegen, die **Hefebrötchen** hineingeben und ca. 7Min. abgedeckt dämpfen, bis sie weich und fluffig sind. **Vorsicht**, heißer Dampf!



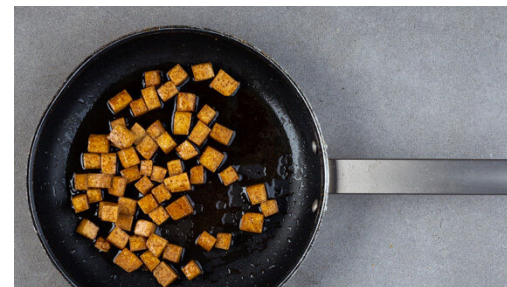
4. Salat fertigstellen

Den **Sellerie** quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Apfel** vierteln, entkernen und in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Die **Äpfel**, den **Sellerie** und die **Limettenschale** unter den **Weißkohl-Karotten-Mix** mengen.



2. Tofu vorbereiten

Den **Tofu** in ca. 1cm große Würfel schneiden und auf etwas Küchenkrepp verteilen. Mit einer zweiten Lage Küchenkrepp abdecken und eine schwere Pfanne darauf platzieren, damit der **Tofu** etwas Flüssigkeit verliert. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



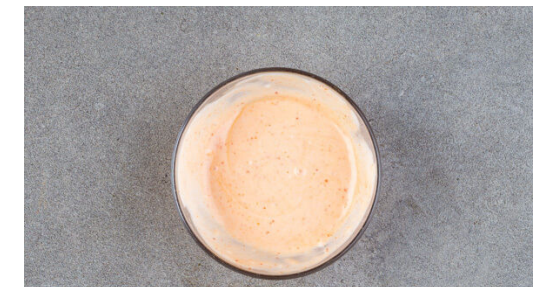
5. Tofu glasieren

Den **Ahornsirup** mit der **Sojasauce** und 4TL hellem Essig verrühren. In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze erwärmen. Den **Tofu** ins heiße Öl geben und ca. 5Min. rundum anbraten, bis er leicht gebräunt ist. Die **Sauce** dazugeben und bei mittlerer bis niedriger Hitze 1-2Min. einköcheln lassen, bis sie dickflüssig und klebrig ist. Mit Pfeffer abschmecken.



3. Salat vorbereiten

Den **Limettensaft** mit 1EL Pflanzenöl, 1EL hellem Essig, 1½TL Zucker und ½TL Salz verrühren, bis sich Salz und Zucker auflösen. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Mit dem **Weißkohl** in das **Dressing** geben und 1-2Min. gut durchkneten, bis das **Gemüse** weich wird.



6. Sriracha-Mayo vorbereiten

Die **Sriracha-Sauce** mit 2EL veganer Mayonnaise verrühren. Die Innenseiten der **Hefebrötchen** mit der **Sriracha-Mayo** bestreichen, dann nach Belieben mit dem **Krautsalat**, dem **Tofu** und einigen **Erdnüssen** füllen. Den **restlichen Krautsalat** mit den **restlichen Erdnüssen** garnieren und mit den **Baos** servieren.