



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

## 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.



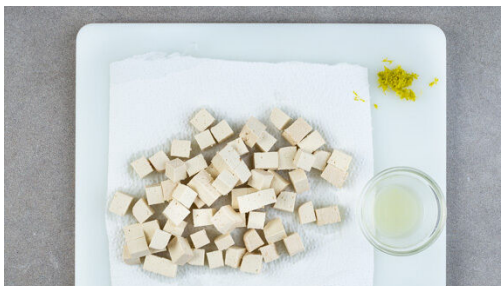
### 1. Brötchen dämpfen

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!



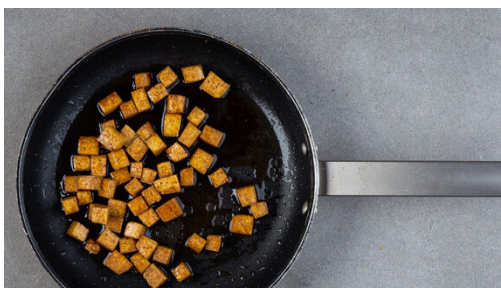
### 4. Salat fertigstellen

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.