



Baos mit Rotkohl und Garnelen

dazu Karotten-Gurken-Salat



ca. 30min



4 Portionen

Baos, gefüllte und gedämpfte Hefebrötchen, stammen aus der chinesischen Provinz Fujian und gelten dort als Festessen. Inzwischen sind sie auch in westlichen Gefilden ein absoluter Renner! Mit süßlich-salzig glasierten, zarten Garnelen werden sie hier besonders delikat gefüllt. Da kannst du glatt dein eigenes kleines Szenelokal eröffnen und deinen Liebsten die fluffigen Köstlichkeiten mit einem hübschen Salat kredenzen.

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Stücke Rotkohl
- 2 Pck. BBQ-Sauce ^{1,5}
- 50ml Tamari-Sojasauce ⁷
- 1 Knoblauchzehe
- 8 asiatische Hefebrötchen ⁴
- 2 Karotten
- 1 große Gurke
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ²
- 2 Pck. Sesam ⁶

Was du zu Hause benötigst

- ca. 4EL Mayonnaise ³
- 2TL Honig
- 2TL Weizenmehl ⁴
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Dämpfeinsatz und Deckel
- große Pfanne
- Backpapier
- Sparschäler
- Sieb

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

Allergene

Sellerie (1), Krebstiere (2), Eier (3), Gluten (4), Senf (5), Sesamsamen (6), Sojabohnen (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 625kcal, Fett 20.8g, Kohlenhydrate 78.0g, Eiweiß 26.1g



1. Rotkohl würzen

Einen großen Topf mit Wasser bis unter den Dampfkorb füllen und das Wasser zum Kochen bringen. **Tipp:** Statt dem Dampfkorb kann auch ein passendes Sieb verwendet werden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Rotkohl** fein schneiden und mit je ½TL Salz und Zucker, den **Zwiebeln** und 4EL Essig verkneten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



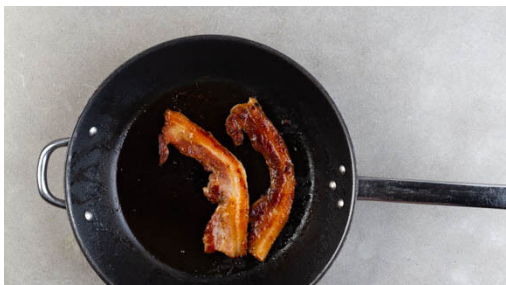
4. Salat zubereiten

Die **Karotten** und die **Gurke** ggf. schälen, mit einem Sparschäler rundum in breite Streifen schneiden und mit dem **Dressing** vermengen.



2. Saucen anrühren

Die **BBQ-Sauce** mit der ½ der **Sojasauce**, 2TL Honig, 2TL Mehl, 2EL Wasser und 1 kräftigen Prise Pfeffer zu einer **Würzsauce** verrühren. Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit der **restlichen Sojasauce**, 2EL Mayonnaise und 1 kräftigen Prise Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



5. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen, dann trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. anbraten, dabei regelmäßig wenden.



3. Hefebrötchen dämpfen

Ein ausreichend großes Stück Backpapier zerknüllen, wieder auffalten und in den Dampfkorb legen. Die **Hefebrötchen** hineingeben und ca. 7Min. abgedeckt dämpfen, bis sie erhitzt und weich sind. **Vorsicht**, heißer Dampf! **Tipp:** Die **Hefebrötchen** mit einem sauberen Küchentuch abdecken, damit sie warm und feucht bleiben.



6. Garnelen glasieren

Die **Garnelen** mit der **Würzsauce** begießen und bei mittlerer Hitze 30Sek.-1Min. braten, bis die **Sauce** eingedickt ist, dann mit dem **Sesam** bestreuen. Die **Hefebrötchen** aufklappen, mit je 1TL Mayonnaise bestreichen und mit den **Garnelen** und dem **Rotkohl** befüllen. Die **Baos** auf Teller verteilen und mit ggf. **restlichem Rotkohl** und dem **Karotten-Gurken-Salat** servieren.