



## RS Pikante Garnelen-Baos mit Erdnüssen

mit fruchtigem Karotten-Kraut-Salat



ca. 20min



4 Portionen

Beim heutigen Mahl dreht sich alles um die richtige Kombination: Es gibt fluffige Bao Buns und einen fruchtigen Karotten-Kraut-Salat mit Apfel. Die Garnelen werden mit köstlich-pikantem Sambal Badjak verfeinert. Noch ein paar knusprige Erdnüsse ins Brötchen und an den Salat, fertig ist der feine Asia-Schmaus. Schnell gemacht und super lecker!



## Was du von uns bekommst

- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut <sup>1</sup>
- 60g Sambal Badjak
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Karotten
- 2 grüne Äpfel
- 400g geschnittener Weißkohl
- 1 Lauchzwiebel
- 8 asiatische Hefebrötchen <sup>3</sup>
- 100g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise <sup>2</sup>
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Mikrowelle
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

### Kochtipp

Wer keine Mikrowelle hat, kann die Hefebrötchen auch in einem mit Backpapier ausgelegten Dämpfeinsatz abgedeckt für ca. 7Min. dämpfen, bis sie fluffig und weich sind.

### Allergene

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

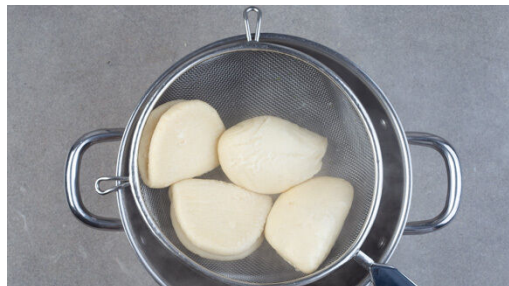
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 717kJ / 171kcal



## 1. Garnelen vorbereiten

Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen, dann trocken tupfen und mit dem **Sambal Badjak** vermengen.



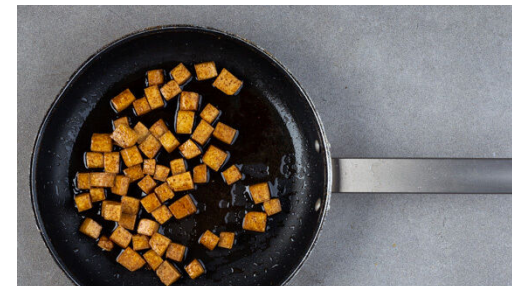
## 4. Brötchen erwärmen

Ein sauberes Küchentuch vorsichtig gut mit heißem Wasser anfeuchten und **4 Hefebrötchen** darin einwickeln. In eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und abgedeckt in der Mikrowelle bei 700W in 90Sek. vollständig erwärmen. Den Vorgang mit den **übrigen Brötchen** wiederholen. Währenddessen die **Erdnüsse** grob hacken.



## 2. Dressing vorbereiten

Die **Limettenschalen** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. In einer großen Schüssel den **Limettensaft** mit 2EL Pflanzenöl, 2EL hellem Essig, 1EL Zucker und 1TL Salz verrühren, bis sich Zucker und Salz auflösen.



## 5. Garnelen braten

In einer großen Pfanne 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Die **Garnelen** in das heiße Öl geben und in ca. 3Min. rundum gar braten.



## 3. Salat fertigstellen

Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Äpfel** vierteln, entkernen und ebenfalls grob raspeln. Die **Karotten-** und **Apfelraspel** mit dem **Weißkohl** in das **Dressing** geben und 1-2Min. gut durchkneten, bis das **Gemüse** weich wird. Zum Schluss die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden und unterheben.



## 6. Brötchen füllen

Die Innenseiten der **Hefebrötchen** jeweils mit ½EL Mayonnaise bestreichen, dann nach Belieben mit dem **Krautsalat**, den **Garnelen** und einigen **Erdnüssen** füllen. Den **restlichen Krautsalat** mit den **restlichen Erdnüssen** garnieren und mit den **Baos** servieren.