



Baos mit Rotkohl und Schweinebauch

dazu Karotten-Gurken-Salat



ca. 30min



4 Portionen

Gua Bao, mit Schweinebauch gefüllte und gedämpfte Hefebrötchen, stammen aus der chinesischen Provinz Fujian und gelten dort als Festessen. Der süßlich und salzig glasierte, im Munde zergehende Schweinebauch ist seit des Erfolges von „Momofuku“ in New York auch in westlichen Gefilden ein absoluter Renner. Heute kannst du die fluffigen Köstlichkeiten in deinem eigenen kleinen Szenelokal kredenzen. Ausprobieren lohnt sich!

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Stücke Rotkohl
- 2 Pck. Schweinebauch
- 2 Pck. BBQ-Sauce ^{1,4}
- 50ml Tamari-Sojasauce ⁶
- 1 Knoblauchzehe
- 8 asiatische Hefebrötchen ³
- 2 Pck. Sesam ⁵
- 2 Karotten
- 1 große Gurke

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 852kcal, Fett 44.7g, Kohlenhydrate 78.9g, Eiweiß 28.3g



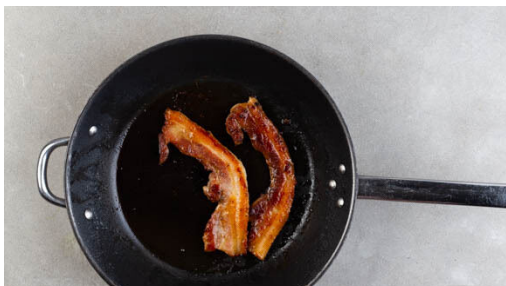
1. Rotkohl würzen

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.



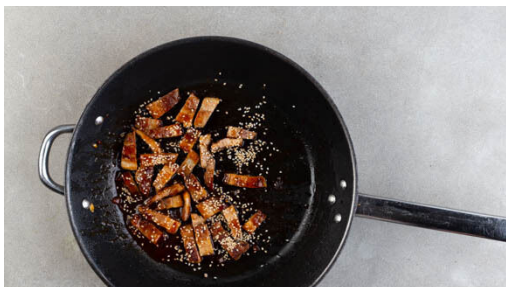
4. Hefebrötchen dämpfen

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.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 10Min. anbraten, dabei regelmäßig wenden. Anschließend bei starker Hitze 2-4Min. weiterbraten, bis das **Fleisch** appetitlich gebräunt und knusprig ist, dabei wieder gelegentlich wenden.



5. Fleisch glasieren

Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen, die Pfanne auswaschen. Das **Fleisch** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und zurück in die Pfanne geben. Mit der **Würzsauce** begießen und bei mittlerer Hitze 30Sek.-1Min. braten, bis die **Sauce** eingedickt ist, dann mit dem **Sesam** bestreuen.



3. 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.



6. Salat zubereiten

Die **Karotten** und die **Gurke** ggf. schälen, mit einem Sparschäler rundum in breite Streifen schneiden und mit dem **Dressing** vermengen. Die **Hefebrötchen** vorsichtig aufklappen, mit je 1TL Mayonnaise bestreichen und mit dem **Fleisch** und dem **Rotkohl** befüllen. Die **Baos** auf Teller verteilen und mit ggf. **restlichem Rotkohl** und dem **Karotten-Gurken-Salat** servieren.