



Baos mit Rotkohl und Garnelen

dazu Karotten-Gurken-Salat



ca. 25min



2 Portionen

Baos, gefüllte und gedämpfte Hefebrotchen, 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

- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück Rotkohl
- 1 Pck. BBQ-Sauce 1,5
- 25ml Tamari-Sojasauce 7
- 1 Knoblauchzehe
- 4 asiatische Hefebrotchen 4
- 1 Karotte
- 1 Gurke
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut 2
- 1 Pck. Sesam 6

Was du zu Hause benötigst

- ca. 2EL Mayonnaise 3
- 1TL Honig
- 1TL 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 661kcal, Fett 24.6g, Kohlenhydrate 78.7g, Eiweiß 26.3g



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 **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Rotkohl** fein schneiden und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker, den **Zwiebeln** und 2EL Essig verkneten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Salat zubereiten

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



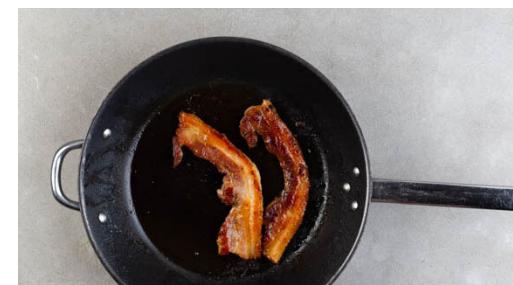
2. Saucen anrühren

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



3. Hefebrotchen dämpfen

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



5. Garnelen braten

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



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 **Hefebrotchen** 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.