



## 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 <sup>1,5</sup>
- 50ml Tamari-Sojasauce <sup>7</sup>
- 1 Knoblauchzehe
- 8 asiatische Hefebrötchen <sup>4</sup>
- 2 Karotten
- 1 große Gurke
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut <sup>2</sup>
- 2 Pck. Sesam <sup>6</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- ca. 4EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- 2TL Honig
- 2TL Weizenmehl <sup>4</sup>
- 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.



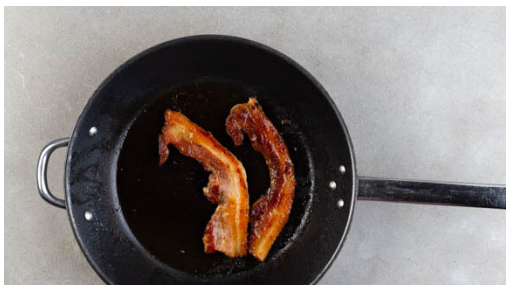
### 4. Salat zubereiten

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.