



Baos mit pikantem Tofu und Erdnüssen

mit fruchtigem Karotten-Kraut-Salat



20-30min



2 Portionen

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

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Bio-Tofu ³
- 30g Sambal Badjak
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Karotte
- 1 grüner Apfel
- 200g geschnittener Weißkohl
- 1 Lauchzwiebel
- 4 asiatische Hefebrötchen ¹
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Mayonnaise
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Kochtipps

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

Gluten (1), Erdnüsse (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

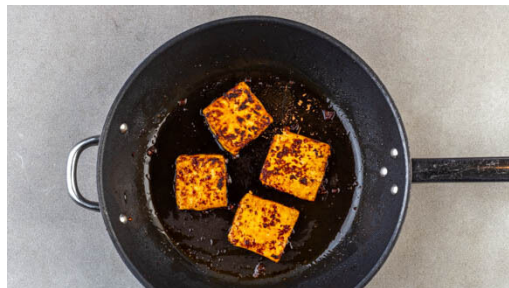
Nährwertangaben pro Portion

Energie 921kcal, Fett 48.5g, Kohlenhydrate 87.5g, Eiweiß 27.1g



1. Tofu vorbereiten

Den **Tofu** trocken tupfen, einmal quer und einmal horizontal halbieren und rundum mit dem **Sambal Badjak** einreiben.



4. Tofu braten

In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Den **Tofu** in das heiße Öl geben und in ca. 5Min. rundum goldbraun braten.



2. Dressing vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. In einer großen Schüssel den **Limettensaft** mit 1EL Pflanzenöl, 1EL hellem Essig, 1½TL Zucker und ½TL Salz verrühren, bis Zucker und Salz auflösen.



5. Brötchen erwärmen

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



3. Salat fertigstellen

Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Den **Apfel** 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 veganer Mayonnaise bestreichen, dann nach Belieben mit dem **Krautsalat**, dem **Tofu** und einigen **Erdnüssen** füllen. Den **restlichen Krautsalat** mit den **restlichen Erdnüssen** garnieren und mit den **Baos** servieren.