



Pikante Garnelen-Baos mit Erdnüssen

mit fruchtigem Karotten-Kraut-Salat



ca. 20min



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. 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

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

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- mittelgroße 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 730kJ / 175kcal



1. Garnelen vorbereiten

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



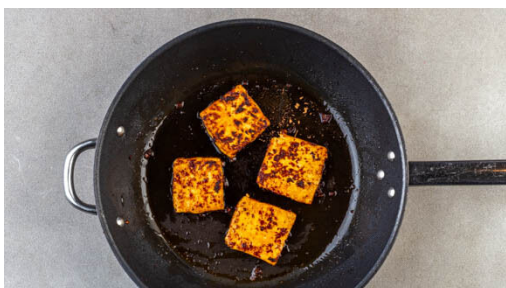
4. Brötchen erwärmen

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



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. Garnelen braten

In einer mittelgroßen Pfanne 1EL 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 **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 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.