



## 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 <sup>1</sup>
- 30g Sambal Badjak
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Karotte
- 1 grüner Apfel
- 200g geschnittener Weißkohl
- 1 Lauchzwiebel
- 4 asiatische Hefebrötchen <sup>3</sup>
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise <sup>2</sup>
- 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

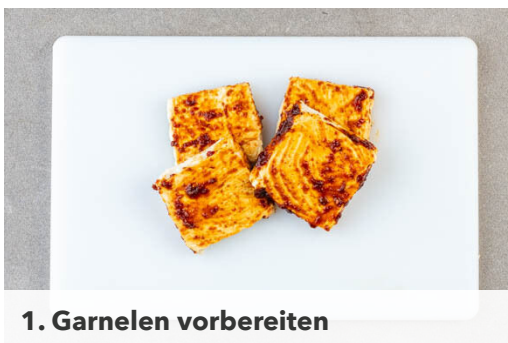
Wer keine Mikrowelle hat, kann die Hefebrötchen auch in einem mit Backpapier ausgelegten Dämpfeinsatz abgedeckt für ca. 7Min. dämpfen, bis sie fluffig und weich sind.

### Allergene

Krebstiere (1), Eier (2), Gluten (3), Erdnüsse (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 730kJ / 174kcal



### 1. Garnelen vorbereiten

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



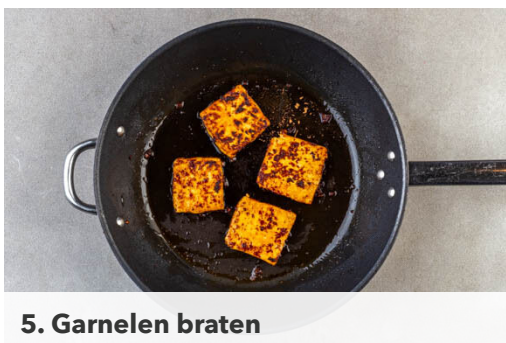
### 4. Brötchen erwärmen

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.