



Hoisintofu in Hefebrötchen

mit knackigem Weißkohl-Birnen-Salat



ca. 20min



2 Portionen

Fluffige Hefebrötchen oder Gao Baos sind so etwas wie die asiatischen Verwandten der Minitortillas: Sie eignen sich hervorragend dazu, mit Köstlichkeiten gefüllt zu werden und als Fingerfood für vergnügliche Genussmomente zu sorgen. Heute haben knackiger Weißkohlsalat mit Birne und gebratener Tofu mit zweierlei Sauce ihren großen Auftritt. Fix gemacht, schnell verputzt – guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 200g geschnittener Weißkohl
- 1 Birne
- 4 asiatische Hefebrötchen ¹
- 1 Pck. Bio-Tofu ³
- 50ml Hoisinsauce ^{1,2,3}
- 100ml Ingwer-Würzsauce ^{1,2,3,4}

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Dämpfeinsatz und Deckel
- Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe

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

Kochtipp

Für schnelleres Erhitzen ein sauberes Küchentuch gut mit heißem Wasser anfeuchten und die Baos darin einwickeln. In einer mikrowelleeigneten Schüssel abgedeckt bei 700W in 90Sek. erwärmen.

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

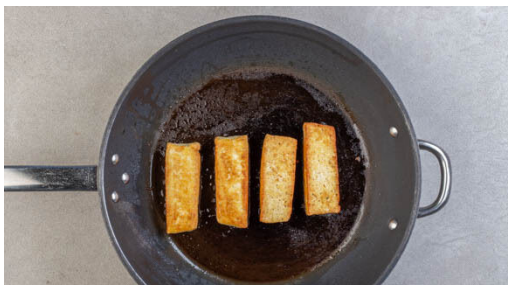
Nährwertangaben pro Portion

Energie 725kcal, Fett 25.9g,
Kohlenhydrate 92.8g, Eiweiß 22.2g



1. Salat vorbereiten

Einen großen Topf bis unter den Dämpfeinsatz mit Wasser füllen und das Wasser zum Kochen bringen. **Tipp:** Statt dem Dämpfeinsatz kann auch ein passendes Sieb verwendet werden. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. In einer großen Schüssel mit dem **Weißkohl**, 1EL hellem Essig und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und 1-2Min. gut durchkneten, bis das **Gemüse** weicher wird.



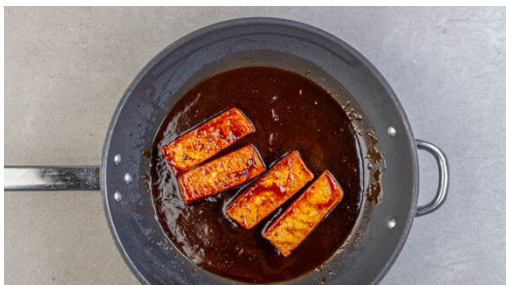
4. Tofu braten

Den **Tofu** vorsichtig mit etwas Küchenpapier ausdrücken, dann in **4 Scheiben** schneiden. Die **Tofuscheiben** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 4-5Min. von beiden Seiten anbraten, bis sie goldbraun sind.



2. Salat fertigstellen

Die **Birne samt Schale** grob raspeln, dabei das Kerngehäuse aussparen. Die **Birnenraspel** mit dem **Weißkohl-Karotten-Mix** vermengen.



5. Tofu verfeinern

Die Pfanne vom Herd nehmen, die **Hoisinsauce** und die **Würzsauce** zugeben und die **Tofuscheiben** darin wenden.



3. Hefebrötchen dämpfen

Den Dampfbhälter mit Backpapier auslegen, die **Hefebrötchen** hineingeben und ca. 7Min. abgedeckt dämpfen, bis sie weich und fluffig sind. **Vorsicht**, heißer Dampf! **Tipp:** Die **Brötchen** nach dem Dämpfen mit einem Handtuch abdecken, damit sie feucht und warm bleiben.



6. Hefebrötchen füllen

Den **Salat** gut ausdrücken, damit die **Hefebrötchen** nicht aufweichen. Die **Hefebrötchen** mit je **1 Tofuscheibe** und etwas **Salat** füllen und servieren. Den **übrigen Salat** als Beilage reichen.