



## Baos mit Rührei und Thai-Basilikum

und pikantem Karotten-Gurken-Gemüse



ca. 35min



4 Portionen

Baos sind offiziell unsere neue Lieblingsspeise aus der Marley-Spoon-Testküche – egal, was drin ist! Und auch diese Variante von unserer Köchin Jessica überzeugt auf ganzer Linie: Fluffiges Rührei, ein frischer Salat aus Karotten, Gurke und Frühlingszwiebeln, der mit seinem aromatischen Gochujang-Dressing besticht, feine Cashews und Sesam sind der Stoff, aus dem kulinarische Träume gemacht sind. Guten Appetit!



## Was du von uns bekommst

- 50g Cashewkerne <sup>6</sup>
- 2 Pck. Sesam <sup>4</sup>
- 20g Thai-Basilikum
- 50g koreanische Chilipaste <sup>2,5</sup>
- 3 Karotten
- 1 Gurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 8 asiatische Hefebrötchen <sup>2</sup>
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt <sup>3</sup>
- 4 Bio-Eier <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig oder Zucker
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- großer Topf mit Dämpfeinsatz und Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler

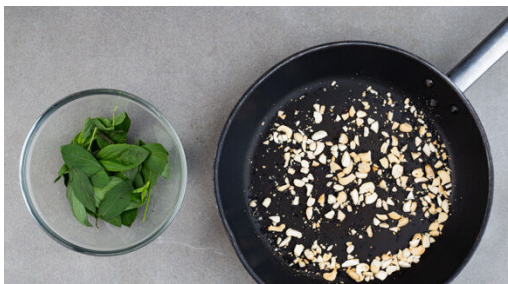
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Sesamsamen (4), Sojabohnen (5), Schalenfrüchte (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

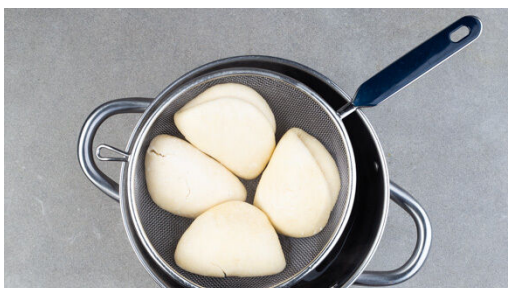
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 661kcal, Fett 30.2g, Kohlenhydrate 71.8g, Eiweiß 20.9g



### 1. Zutaten vorbereiten

200ml Wasser in einem großen Topf mit Dämpfeinsatz und Deckel zum Kochen bringen. Die **Cashews** grob hacken und in einer mittelgroßen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Den **Sesam** zugeben und ca. 1Min. mitrösten. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das **Basilikum** von den Stängeln zupfen.



### 4. Brötchen dämpfen

Die **Hefebrötchen** in den Dämpfeinsatz geben und abgedeckt in 6-8Min. weich dämpfen. **Tipp:** Statt dem Dampfkorb kann auch ein passendes Sieb verwendet werden.



### 2. Dressing verrühren

Die **Chilipaste** mit 2EL Pflanzenöl, 2EL Essig und 2TL Honig oder Zucker zu einem **Dressing** verrühren.



### 5. Rührei braten

Den **Käse** fein hacken und mit den **Eiern** und ½TL Salz verquirlen. Das **Rührei** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl oder Butter bei mittlerer Hitze ca. 4Min. braten, dabei sanft umrühren. **Tipp:** Das **Rührei** wird fluffiger, wenn man es nicht zu viel rührt.



### 3. Salat zubereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Die **Gurke** ebenfalls mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden, dabei den weichen Kern aussparen. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden und zuerst mit den **Gemüsestreifen** und dem **Dressing**, dann mit den **Cashews** und dem **Sesam** zu einem **Salat** vermengen.



### 6. Anrichten und servieren

Die **Hefebrötchen** auf Teller verteilen, nach Belieben mit dem **Rührei** füllen, dann mit dem **Thai-Basilikum** garnieren und mit dem **Salat** servieren.