



## Hoisintofu in Hefebrotchen

mit knackigem Weißkohl-Birnen-Salat



ca. 20min



2 Portionen

Fluffige Hefebrotchen 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 knackeriger 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 Hefebrotchen<sup>1</sup>
- 1 Pck. Bio-Tofu<sup>3</sup>
- 50ml Hoisinsauce<sup>1,2,3</sup>
- 100ml Ingwer-Würzsauce<sup>1,2,3,4</sup>

## 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 mikrowelleengeigneten 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



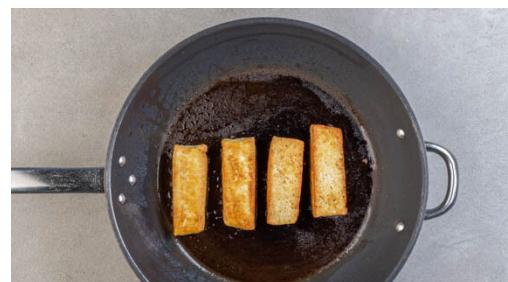
**1. Salat vorbereiten**



**2. Salat fertigstellen**



**3. Hefebrotchen dämpfen**



**4. Tofu braten**



**5. Tofu verfeinern**



**6. Hefebrotchen füllen**