



Baos mit pikantem Tofu und Erdnüssen

mit fruchtigem Karotten-Kraut-Salat



20-30min



4 Portionen

Beim heutigen Mahl dreht sich alles um die richtige Kombination: Es gibt fluffige Bao Buns und einen fruchtigen Karotten-Kraut-Salat mit Apfel. Der Tofu wird mit köstlich-pikantem Sambal Badjak verfeinert. Noch ein paar knusprige Erdnüsse ins Brötchen und an den Salat, fertig ist der vegane Asia-Schmaus. Schnell gemacht und super lecker!

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Bio-Tofu ³
- 60g Sambal Badjak
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Karotten
- 2 grüne Äpfel
- 400g geschnittener Weißkohl
- 1 Lauchzwiebel
- 8 asiatische Hefebrötchen ¹
- 100g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Kochtipps

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

Gluten (1), Erdnüsse (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

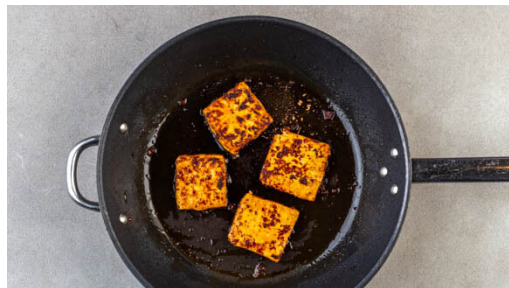
Energie 937kcal, Fett 50.7g,

Kohlenhydrate 81.5g, Eiweiß 20.8g



1. Tofu vorbereiten

Den **Tofu** trocken tupfen, jedes Stück einmal quer und einmal horizontal halbieren und rundum mit dem **Sambal Badjak** einreiben.



4. Tofu braten

In einer großen Pfanne 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Den **Tofu** in das heiße Öl geben und in ca. 5Min. rundum goldbraun braten.



2. Dressing vorbereiten

Die **Limettenschalen** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. In einer großen Schüssel den **Limettensaft** mit 2EL Pflanzenöl, 2EL hellem Essig, 1EL Zucker und 1TL Salz verrühren, bis sich Zucker und Salz auflösen.



5. Brötchen erwärmen

Ein sauberes Küchentuch vorsichtig gut mit heißem Wasser anfeuchten und **4 Hefebrötchen** darin einwickeln. In eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und abgedeckt in der Mikrowelle bei 700W in 90Sek. vollständig erwärmen. Den Vorgang mit den **übrigen Brötchen** wiederholen. Währenddessen die **Erdnüsse** grob hacken.



3. Salat fertigstellen

Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Äpfel** vierteln, entkernen und ebenfalls grob raspeln. Die **Karotten-** und **Apfelraspel** sowie die **Limettenschale** 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 veganer Mayonnaise bestreichen, dann nach Belieben mit dem **Krautsalat**, dem **Tofu** und einigen **Erdnüssen** füllen. Den **restlichen Krautsalat** mit den **restlichen Erdnüssen** garnieren und mit den **Baos** servieren.