



Fluffige Baos mit Teriyaki-Pilzen

an Karotten-Gurken-Salat mit Erdnuss



ca. 25min



4 Portionen

Wer Baos noch nicht kennt, sollte sie unbedingt probieren, denn sie sind die reinste kulinarische Offenbarung. Es handelt sich dabei um chinesische Hefebrötchen, die traditionell im Dampfgarer zubereitet werden und dadurch eine tolle flauschige, leicht klebrige Konsistenz bekommen. Man kann sie mit allerlei leckeren Dingen füllen - wir haben uns heute für gebratene Teriyaki-Pilze entschieden. Ein schneller Salat dazu, fertig!

Was du von uns bekommst

- 500g braune Champignons
- 2 Knoblauchzehen
- 100ml Teriyakisauce ^{1,3}
- 20g Koriander & Minze
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²
- 2 Karotten
- 2 Gurken
- 8 asiatische Hefebrötchen ¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Mayonnaise
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backrost
- große Pfanne oder Wok
- Küchenreibe
- Messbecher

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

Kochtipp

Falls der Platz in der Pfanne für die Pilze nicht ausreicht, kannst du eine zweite Pfanne dazunehmen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 643kcal, Fett 30.6g, Kohlenhydrate 75.2g, Eiweiß 15.0g



1. Pilze vorbereiten

Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken, dann mit der **Teriyakisauce** und 150ml Wasser verrühren.



2. Pilze braten

Den Backofen auf 150°C (130°C Umluft) vorheizen. Die **Pilze** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 8-10Min. anbraten, bis sie anfangen zu bräunen, dann die **Teriyaki-Knoblauch-Sauce** zugeben und 3-5Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt.



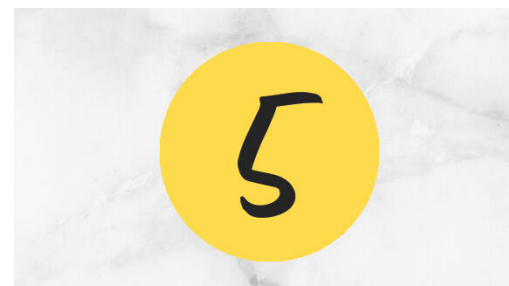
3. Kräuter & Nüsse hacken

Währenddessen ein paar **Minze-** und **Korianderblättchen** als Garnitur beiseitelegen. Den **übrigen Koriander samt Stängeln** sowie die **übrigen Minzblätter ohne Stängel** grob schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken.



4. Salat zubereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Gurken** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. 2EL Pflanzenöl, 3EL (Reis-)Essig und je 1 kräftige Prise Salz und Zucker zu einem Dressing verrühren, mit den **Gurken**, den **Karotten**, den **Kräutern** und den **Erdnüssen** vermengen und beiseitestellen. Die **Hefebrötchen** auf einem Backrost im Ofen 3-5Min. aufwärmen.



5. Anrichten & servieren

Die warmen **Hefebrötchen** von innen dünn mit Mayonnaise bestreichen und mit den **Pilzen** und etwas **Salat** füllen, dann sofort servieren. Den **übrigen Salat** sowie ggf. **übrige Pilze** mit den zurückgelegten **Kräutern** garnieren und zu den **Hefebrötchen** servieren.



6. Abstecher nach Thailand

Die gehackten Erdnüsse im Salat erinnern ein bisschen an die thailändische Küche – daher ist es auch gar nicht so abwegig, noch ein paar Limettenspalten zu den Baos zu reichen und für ein wenig spritziges Aroma zu sorgen.