



Indonesische Garnelen-Baos mit Sambal Badjak

dazu Gurken-Karotten-Salat mit Röstzwiebeln



ca. 25min



4 Portionen

Baos sind gedämpfte und gefüllte Hefebrotchen, die ursprünglich aus der chinesischen Provinz Fujian stammen und dort als Festmahl beliebt sind. Im Westen nichts Neues, sind sie mittlerweile auch hier sehr populär und superschnell zubereitet. Hier füllen wir die Baos mit saftigen Garnelen und einer spritzigen Limettenmayo und servieren einen würzigen Gurken-Karotten-Salat mit krossen Röstzwiebeln dazu. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹
- 30g Sambal Badjak
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Gurken
- 2 Karotten
- 1 Lauchzwiebel
- 8 asiatische Hefebrötchen ³
- 1 Pck. Röstzwiebeln ³

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Mayonnaise ²
- 2TL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

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.

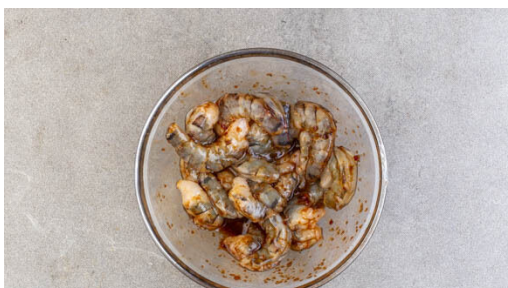
Allergene

Enthält: **Krebstiere** (1), **Eier** (2), **Gluten** (3).

Kann Spuren enthalten von: Milch

Nährwertangaben pro Portion

Energie 613kcal, Fett 25.2g,
Kohlenhydrate 71.8g, Eiweiß 22.6g



1. Garnelen marinieren

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Die **Garnelen** mit dem **Sambal Badjak**, 2TL Honig, 1TL Essig und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und etwas ziehen lassen.



2. Gemüse schneiden

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Gurken** längs halbieren, das Kerngehäuse mit einem Löffel auskratzen und die **Gurken** und in dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden.



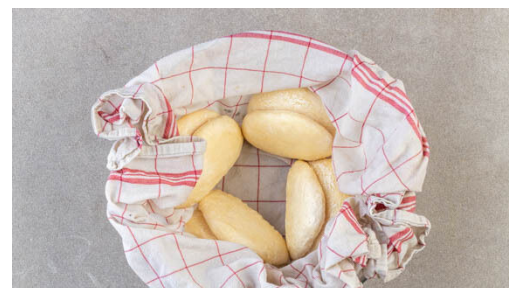
3. Salat zubereiten

2EL Mayonnaise mit dem **Limettensaft**, 1EL Pflanzenöl und 1TL Salz zu einem **Dressing** verrühren. Die **Gurken**, die **Karotten** und die **Lauchzwiebeln** mit dem **Dressing** vermengen und mit Salz abschmecken.



4. Limettenmayo zubereiten

Die **Limettenschale** mit 4EL Mayonnaise und 1TL Essig vermengen.



5. Hefebrötchen erwärmen

Ein sauberes Küchentuch vorsichtig gut mit heißem Wasser anfeuchten und die **Hefebrötchen** darin einwickeln. In eine mikrowelleengeeignete Schüssel geben und abgedeckt in der Mikrowelle bei 700W in 90Sek. vollständig erwärmen.



6. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einer großen Pfanne mit der **Marinade** bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 2Min. rundum scharf anbraten, bis sie rosa, gar und leicht knusprig sind. Die **Hefebrötchen** öffnen, die Innenseiten mit der **Limettenmayo** bestreichen und mit dem **Salat** und den **Garnelen** belegen. Den **restlichen Salat** mit den **Röstzwiebeln** garnieren und dazu reichen.