



## 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 <sup>3</sup>
- 60g Sambal Badjak
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Karotten
- 2 grüne Äpfel
- 400g geschnittener Weißkohl
- 1 Lauchzwiebel
- 8 asiatische Hefebrötchen <sup>1</sup>
- 140g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>2</sup>

## 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

Enthält: **Gluten** (1), **Erdnüsse** (2), **Sojabohnen** (3).

Kann Spuren enthalten von: Milch, Sesamsamen, Schalenfrüchte

### Nährwertangaben pro Portion



### 1. Tofu vorbereiten

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



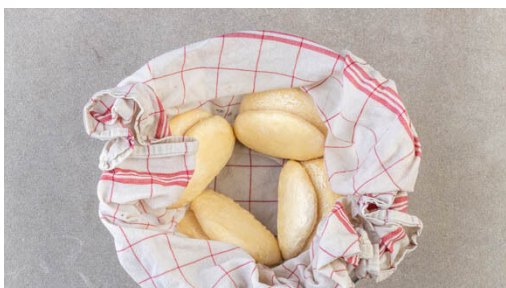
### 4. Tofu braten

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 mikrowelleneignete 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.