



Baos mit pikantem Tofu und Erdnüssen

mit fruchtigem Karotten-Kraut-Salat



20-30min



6 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

- 3 Pck. Bio-Tofu ³
- 90g Sambal Badjak
- 3 unbehandelte Limetten
- 3 Karotten
- 2 grüne Äpfel
- 600g geschnittener Weißkohl
- 2 Lauchzwiebeln
- 12 asiatische Hefebrötchen ¹
- 210g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²

Was du zu Hause benötigst

- 6EL 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.

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: **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.



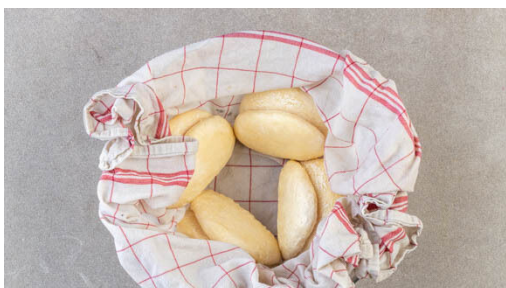
4. Tofu braten

In einer großen Pfanne 3EL 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 3EL Pflanzenöl, 3EL hellem Essig, 1½EL Zucker und ½EL Salz verrühren, bis sich Zucker und Salz auflösen.



5. Brötchen erwärmen

Ein sauberes Küchentuch vorsichtig gut mit heißem Wasser anfeuchten und **6 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 **Lauchzwiebeln** 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.