



Baos mit Rührei und Thai-Basilikum

und pikantem Karotten-Gurken-Gemüse



ca. 35min



3-4 Personen

Baos sind offiziell unsere neue Lieblingsspeise aus der Marley-Spoon-Testküche - egal, was drin ist! Und auch die heutige Variante von unserer Köchin Jessica überzeugt auf ganzer Linie: Fluffiges Rührei, ein frischer Salat aus Karotten, Gurke und Frühlingszwiebeln, der mit seinem aromatischen Gochujang-Dressing besticht, feine Cashews und Sesam sind der Stoff, aus dem kulinarische Träume sind. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 50g Cashewkerne ¹⁵
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹
- 40g Thai-Basilikum
- 50g koreanische Chilipaste ^{1,6}
- 3 Karotten
- 1 Gurke
- 3 Lauchzwiebeln
- 8 asiatische Hefebrotchen ¹
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 4 Bio-Eier ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Dämpfeinsatz und Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler

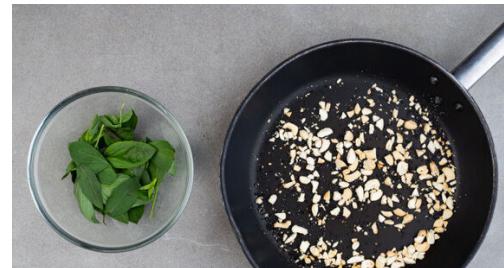
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7), Sesamsamen (11), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 652kcal, Fett 27.3g, Kohlenhydrate 75.8g, Eiweiß 20.9g



1. Zutaten vorbereiten

200ml Wasser in einem großen Topf mit Dämpfeinsatz und Deckel zum Kochen bringen. Die **Cashews** grob hacken und in einer mittelgroßen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Den **Sesam** zugeben und ca. 1Min. mitrösten. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das **Basilikum** von den Stängeln zupfen.



4. Brötchen dämpfen

Die **Hefebrotchen** in den Dämpfeinsatz geben und abgedeckt in 6-8Min. weich dämpfen. **Tipp:** Statt dem Dampfkorb kann auch ein passendes Sieb verwendet werden.



2. Dressing verrühren

Die **Chilipaste** mit 2EL Pflanzenöl, 3EL Essig und 2TL Honig oder Zucker zu einem **Dressing** verrühren.



5. Rührei braten

Den **Käse** fein reiben und mit den **Eiern** und 1/2TL Salz verquirlen. Das **Rührei** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl oder Butter bei mittlerer Hitze ca. 4Min. braten, dabei sanft umrühren. **Tipp:** Das **Rührei** wird fluffiger, wenn man es nicht zu viel röhrt.



3. Salat zubereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Die **Gurke** ebenfalls mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden, dabei den weichen Kern aussparen. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden und zuerst mit den **Gemüestreifen** und dem **Dressing**, dann mit den **Cashews** und dem **Sesam** zu einem **Salat** vermengen.



6. Anrichten und servieren

Die **Hefebrotchen** auf Teller verteilen, nach Belieben mit dem **Rührei** füllen, dann mit dem **Thai-Basilikum** garnieren und mit dem **Salat** servieren.