



Champignon-Erdnuss-Baos vegan

mit chinesischem Gurkensalat



ca. 30min



2 Personen

Die fluffigen Baos sind ja sowieso schon fester Bestandteil unserer Bestenliste hier in der Testküche. Gefüllt mit Champignons, scharf angebraten in einer aromatischen Hoisin-Erdnuss-Sauce und mit frischem Koriander und knusprigen Erdnüssen klettern sie langsam, aber sicher auf der kulinarischen Karriereleiter nach oben. Der dazu servierte Gurkensalat mit pikantem Chili-Sesam-Dressing steht der Beförderung auch nicht im Wege!

Was du von uns bekommst

- 1 Gurke
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl¹¹
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 250g Champignons
- 1 Päckchen Erdnussbutter⁵
- 50ml Hoisinsauce^{1,6,11}
- 1 Päckchen Sesam¹¹
- 1 Packung asiatische Hefebrötchen¹
- 10g Koriander
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Dämpfeinsatz und Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Backpapier

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

Kochtipp

Wer möchte, kann die Baos auch mit etwas Salatdressing beträufeln.

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 891kcal, Fett 50.5g, Kohlenhydrate 85.1g, Eiweiß 22.8g



1. Gurke vorbereiten

Die **Gurke** auf ein Brett legen und mit einer schweren Pfanne oder einem Nudelholz so lange schlagen, bis die **Gurke** auf- bzw. in Stücke bricht, dann schräg in mundgerechte Stücke schneiden.



2. Gurke anmachen

Das **Sesamöl** mit **1/2TL Chiliflocken** oder **mehr nach gewünschtem Schärfegrad**, 4EL hellem Essig, 1EL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Das **Dressing** mit den **Gurken** vermengen.



3. Sauce anrühren

Die **Pilze** ggf. säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die **Erdnussbutter**, die **Hoisinsauce**, 1EL hellen Essig und 75ml Wasser zu einer dickflüssigen **Sauce** verrühren. Den **Sesam** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten und mit dem **Gurkensalat** vermengen. **Vorsicht**, der **Sesam** kann schnell zu dunkel werden.



4. Brötchen dämpfen

Einen großen Topf bis unter den Dämpfeinsatz mit Wasser füllen und das Wasser zum Kochen bringen. **Tipp:** Statt dem Dämpfeinsatz kann auch ein passendes Sieb verwendet werden. Den Dampfbehälter mit Backpapier auslegen, die **Hefebrötchen** hineingeben und 5-7Min. abgedeckt dämpfen, bis sie weich und fluffig sind. **Vorsicht**, heißer Dampf!



5. Pilze braten

Inzwischen die **Pilze** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei sehr starker Hitze ca. 6Min. goldbraun und weich braten. Die **Erdnuss-Hoisin-Sauce** einrühren und bei mittlerer Hitze 2-3Min. einköcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.



6. Verfeinern und servieren

Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden und **3/4 des Korianders** unter den **Gurkensalat** mengen. Die **Erdnüsse** fein hacken und mit den **Pilzen** verrühren. Die **Hefebrötchen** auf Teller verteilen, mit den **Pilzen** und der **Sauce** füllen, mit dem **restlichen Koriander** garnieren und mit dem **Salat** servieren.