

Bao Buns mit Hoisin-Popcorn-Tofu & Sesam-Mayo

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

27

wenig Vorbereitung | Vegan | Klimaheld | 40 – 50 Minuten • 3391 kJ/810 kcal



Bao Buns



Marinierter Tofu mit Basilikum



Hoisinsoße



Tomatenmark



Maisstärke



vegane Mayonnaise



Karotte



gelbe Karotte



Sesamöl



Frühlingszwiebel



Sesam



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

Aluminiumfolie, 1 Backblech mit Backpapier, 1 Küchenpapier, 1 Messbecher und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Bao Buns 15)	4	6	8
Marinierter Tofu mit Basilikum 11)	250 g	375 g	500 g
Hoisinsoße 11) 15)	25 ml	35 ml**	50 ml
Tomatenmark	35 g**	50 g**	70 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
gelbe Karotte DE NL	3	5	6
Sesamöl 3)	20 ml	20 ml	40 ml
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	2	2
Sesam 3)	10 g	10 g	20 g
Öl*, Wasser*, Zucker*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 590 g)
Brennwert	572 kJ/137 kcal	3391 kJ/810 kcal
Fett	7,36 g	43,67 g
– davon ges. Fettsäuren	0,92 g	5,48 g
Kohlenhydrate	13,92 g	82,53 g
– davon Zucker	4,72 g	27,97 g
Eiweiß	3,79 g	22,47 g
Salz	0,326 g	1,932 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **3)** Sesamsamen **11)** Soja **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten **IT:** Italien



Für die Karotten

Enden der gewaschenen **Karotten** abschneiden. **Karotten** quer halbieren und längs vierteln, sodass ca. 1 cm dicke Stifte entstehen.

Tip: Wenn Du die Karottenschale nicht magst, kannst Du die Karotten auch schälen.

Auf die Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs legen und mit der Hälfte des **Sesamöls**, 1 Prise **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Tip: Für 4 Personen benutzt Du am besten 2 Backbleche.



Für den Tofu

Tofu auf einem Küchenpapier leicht ausdrücken, damit er an Flüssigkeit verliert.

Mit den Händen grob zu Popcorn-großen Stücken zerbröseln und neben den **Karotten** auf das Backblech geben.

Mit **Maisstärke**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz** und **Pfeffer** vermengen.



Ab in den Ofen

Das Blech mit den **Karotten** auf mittlerer Schiene in den Ofen geben, das Rost darunter schieben.

Alles zusammen ca. 25 Min. backen, bis die **Karotten** gar sind.



Fertig stellen

In einem Messbecher **Hoisinsoße**, die Hälfte [zwei Drittel | das Ganze] **Tomatenmark** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** vermengen.

Nach Ablauf der Garzeit die **Soße** gleichmäßig über die **Tofu-Popcorn** geben und gut vermengen.

Sesam über die **Karotten** streuen und alles zusammen weitere 5 Min. backen.

Währenddessen **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

In einer kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise** mit restlichem **Sesamöl**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** und etwas **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** verrühren.



Für die Bao Buns

Bao Buns mit den Händen leicht befeuchten.

Etwas **Öl*** auf einem Stück Alufolie verteilen und die **Bao Buns** darin einwickeln.

Bao Bun Paket auf ein Gitterrost legen.

Tip: Falls Du eine Mikrowelle hast, kannst Du die **Bao Buns** zum Schluss auch dort abgedeckt bei 800 Watt für 1 Min. erwärmen und diesen Schritt überspringen.



Anrichten

Etwas **Sesam-Mayo** auf der Innenseite der **Bao Buns** verteilen, nach Belieben mit **Tofu** und **Frühlingszwiebelringen** füllen.

Ggf. restlichen **Popcorn-Tofu** daneben anrichten.

Karotten dazureichen und mit der restlichen **Sesam-Mayo** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

