

Bao Buns! mit Soja-Sesam-Austerpilzen

dazu minziger Gurken-Karotten-Salat und Sriracha-Mayo

Vegan 35 – 45 Minuten • 3357 kJ/802 kcal • Tag 5 kochen

25



Bao Buns



Karotte



Gurke



Austerpilze



Ofenkartoffel



vegane Mayonnaise



Sriracha Sauce



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Sesamöl



Sojasoße



Minze



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Essig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Bao Buns 1)	4	6	8
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
Austernpilze	150 g	200 g	300 g
Ofenkartoffeln DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	2	3	4
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Sriracha Sauce	8 ml	15 ml	15 ml
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Frühlingszwiebel DE EG IT	2	3	4
Sesamöl 8)	20 ml	40 ml	40 ml
Sojasoße 1) 10)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Minze	10 g	10 g	10 g
Öl*, Zucker*, Essig*	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. 670 g)
Brennwert	504 kJ/121 kcal	3357 kJ/802 kcal
Fett	6,00 g	39,94 g
– davon ges. Fettsäuren	0,69 g	4,61 g
Kohlenhydrate	14,60 g	97,14 g
– davon Zucker	3,28 g	21,83 g
Eiweiß	2,24 g	14,92 g
Salz	0,411 g	2,738 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: 1) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **8)** Sesamsamen oder Sesamsamenerzeugnisse **10)** Soja oder Sojaerzeugnisse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **MA:** Marokko **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **IT:** Italien **BE:** Belgien **GR:** Griechenland



Kartoffelspalten backen

Gewaschene **Kartoffeln** je nach Größe in 4 bis 6 Spalten schneiden.

Kartoffelspalten mit der Schnittseite nach unten auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und für 30 – 35 Min. im Ofen goldbraun backen.



Bao Buns erhitzen

Reichlich heißes **Wasser*** in einen großen Topf füllen. Ein Sieb mit etwas **Öl*** einreiben und auf die Öffnung des Topfes legen.

Bao Buns hineingeben und für etwa 5 Min. abgedeckt über mittelhoher Hitze dämpfen lassen.

Tipp: Falls Du eine Mikrowelle hast, kannst Du in Schritt 6 die Bao Buns auch dort abgedeckt bei 800 Watt für 1 Min. erwärmen und diesen Schritt überspringen.

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.



Gemüse vorbereiten

Karotte schälen und grob raspeln.

Gurke längs halbieren und mit einem Löffel entkernen.

Gurkenhälften in 0,5 cm dünne Halbmonde schneiden.

Blätter der **Minze** abzupfen und fein hacken.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Austernpilze zum Stiel hin in ca. 1 cm breite Streifen zupfen.



Austernpilze anbraten

In einer großen Pfanne **Sesamöl** zusammen mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und gezupfte **Austernpilze** darin für 4 – 5 Min. anbraten.

Gehackten **Knoblauch** hinzugeben und für 1 Min. anbraten.

Mit **Sojasoße** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** ablöschen und 30 weitere Sek. einköcheln lassen.

Mit **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken.



Beilagen vorbereiten

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** zusammen mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig***, **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** vermengen.

Karottenraspeln, **Gurke**, **Frühlingszwiebel** und gehackte **Minze** hinzugeben, einmal umrühren und marinieren lassen.

In einer kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise** mit **Sriracha** zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Etwas **Sriracha-Mayonnaise** auf der Innenseite der **Bao Buns** verteilen, **Austernpilze** gleichmäßig auf den **Buns** verteilen und mit etwas von dem **Gurken-Karotten-Salat** toppen.

Kartoffelspalten und restlichen **Salat** daneben anrichten und mit der restlichen **Sriracha-Mayonnaise** servieren.

Guten Appetit!