

Hoisin Bao Buns! mit würzigem Hackfleisch dazu bunte Karottenpommes

Family Viel Gemüse Thermomix kocht • 478 kcal • Tag 2 kochen

34



Bao Buns



gemischtes Hackfleisch



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Joghurt



Salatherz (Romana)



Karotte



lila Karotte



Hoisinsoße



Sesam



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

thermomix

🕒 25 [30 | 35] Min.

🕒 35 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Essig*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Bao Buns 15)	4	6	8
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	1	2
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Salatherz (Romana) DE	1	1	2
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
lila Karotte DE	2	3	4
Hoisinsoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Sesam 3)	10 g	20 g	20 g
Öl*, Essig*, Wasser*	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. 570 g)
Brennwert	580 kJ/139 kcal	3325 kJ/795 kcal
Fett	7,14 g	40,94 g
– davon ges. Fettsäuren	2,27 g	13,04 g
Kohlenhydrate	12,58 g	72,13 g
– davon Zucker	4,32 g	24,79 g
Eiweiß	5,89 g	33,80 g
Salz	0,413 g	2,367 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 7) Milch (einschließlich Laktose) 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



Karotte rösten

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

Orangene und Lila **Karotten** nach Belieben schälen, quer halbieren und in 1 cm breite Stifte schneiden.

Karottenstifte auf ein mit Backpapier belegtem Backblech verteilen, mit **Sesamsamen**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und für 20 – 25 Min. Ofen backen.

Währenddessen fortfahren.



Für das Hackfleisch

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** und **Hackfleisch** zugeben und mit dem Spatel etwas zerbröseln.

Weißer Frühlingszwiebelringe zugeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopf stellen und **8 Min./Varoma/↻/Stufe 0,5** dünsten.

Währenddessen fortfahren.



Salat marinieren

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Naturjoghurt**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und in sehr feine Streifen schneiden. **Salatstreifen** zum **Dressing** geben, vermengen und kurz marinieren lassen.

[Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.]

Bao Buns in den Varoma-Behälter geben, Varoma verschließen.



Fertigstellen

Hoisinsoße und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und ohne Messbecherdeckel **4 Min./100 °C/↻/Stufe 0,5** garen.

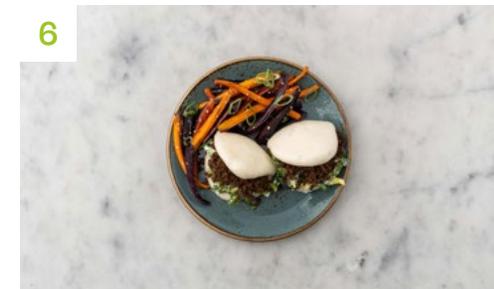
Anschließend **Hackfleisch** in eine Schüssel umfüllen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und warmhalten.



Bao Buns dämpfen

350 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **9 Min./Varoma/Stufe 1** dämpfen.

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.



Anrichten

Bao Buns mit mariniertem **Salat** und **Hackfleisch** füllen, dabei die entstandene Flüssigkeit zurückhalten. **Bao Buns** auf Teller verteilen.

Sesamkarotten daneben anrichten und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** toppen.

Mit restlichem **Joghurt** servieren und genießen.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

