

# Bao Buns! mit Soja-Sesam-Austerpilzen

dazu minziger Gurken-Karotten-Salat und Sriracha-Mayo

Vegan Thermomix hilft • 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

**thermomix**

⚡ 30. [30. | 35.] Min.

🕒 35. [35. | 40.] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Öl\*



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 2 kleine Schüsseln, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Bao Buns <b>1)</b>	4	6	8
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	2	2
Gurke <b>NL   BE   GR   ES</b>	1	1	2
Austernpilze	150 g	200 g	300 g
Ofenkartoffeln <b>DE   ES   NL   BE   FR   EG   MA   MT   IL   PT   CY</b>	2	3	4
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Sriracha Sauce	8 ml	15 ml	15 ml
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	2	3	4
Sesamöl <b>8)</b>	20 ml	40 ml	40 ml
Sojasoße <b>1) 10)</b>	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 Sesamenerzeugnisse **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.

Währenddessen fortfahren.



## Dip & Bao Buns erwärmen

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

**Bao Buns** in den Varoma-Behälter [und auf den **Varoma-Einlegeboden**] geben [V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen] und Varoma verschließen. 10 Min. vor Ende der Ofen-Garzeit 350 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **9 Min./Varoma/Stufe 1** dämpfen. Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## Gemüse schneiden

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

**Karotte** schälen und in grobe Stücke schneiden.

**Gurke** längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausschaben. **Gurkenhälften** in 0,5 cm dünne Halbmonde schneiden.

**Frühlingszwiebeln** in feine Ringe schneiden.

**Knoblauch** abziehen.

Blätter der **Minze** abzupfen.



## 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. Zerkleinerten **Knoblauch** hinzugeben und für 1 weitere 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.



## Für die Beilagen

**Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Minzblätter** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Karottenstücke**, 10 g [15 g | 20 g] **Öl\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig\***, 1 Prise **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

**Karotte** in eine große Schüssel umfüllen, **Gurkenhalbmonde** und **Frühlingszwiebelringe** zugeben, unterheben und marinieren lassen.



## Anrichten

Varoma abnehmen.

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!