

Hoisin Bao Buns! mit würzigem Hackfleisch dazu bunte Karottenpommes

Family Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 795 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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Essig*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

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

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*	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



1 Karotte rösten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Orange 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.



2 Gemüse schneiden

Knoblauch fein hacken.

Weißem und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und in sehr feine Streifen schneiden.



3 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.

Salatstreifen hinzugeben, vermengen und kurz marinieren lassen.



4 Bao Buns dämpfen

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.



5 In der Zwischenzeit

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und darin das **Hackfleisch** für 3 – 4 Min. scharf anbraten. Dabei das **Hackfleisch** mit einem Kochlöffel zerkleinern.

Weißem Teil der **Frühlingszwiebel** und **Knoblauch** hinzugeben und für 1 weitere Min. anbraten.

Pfanne von der Hitze nehmen und mit **Hoisinsoße** ablöschen. Mit **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Bao Buns mit mariniertem **Salat** und **Hackfleisch** füllen und auf Teller verteilen.

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

Mit restlichen **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!

