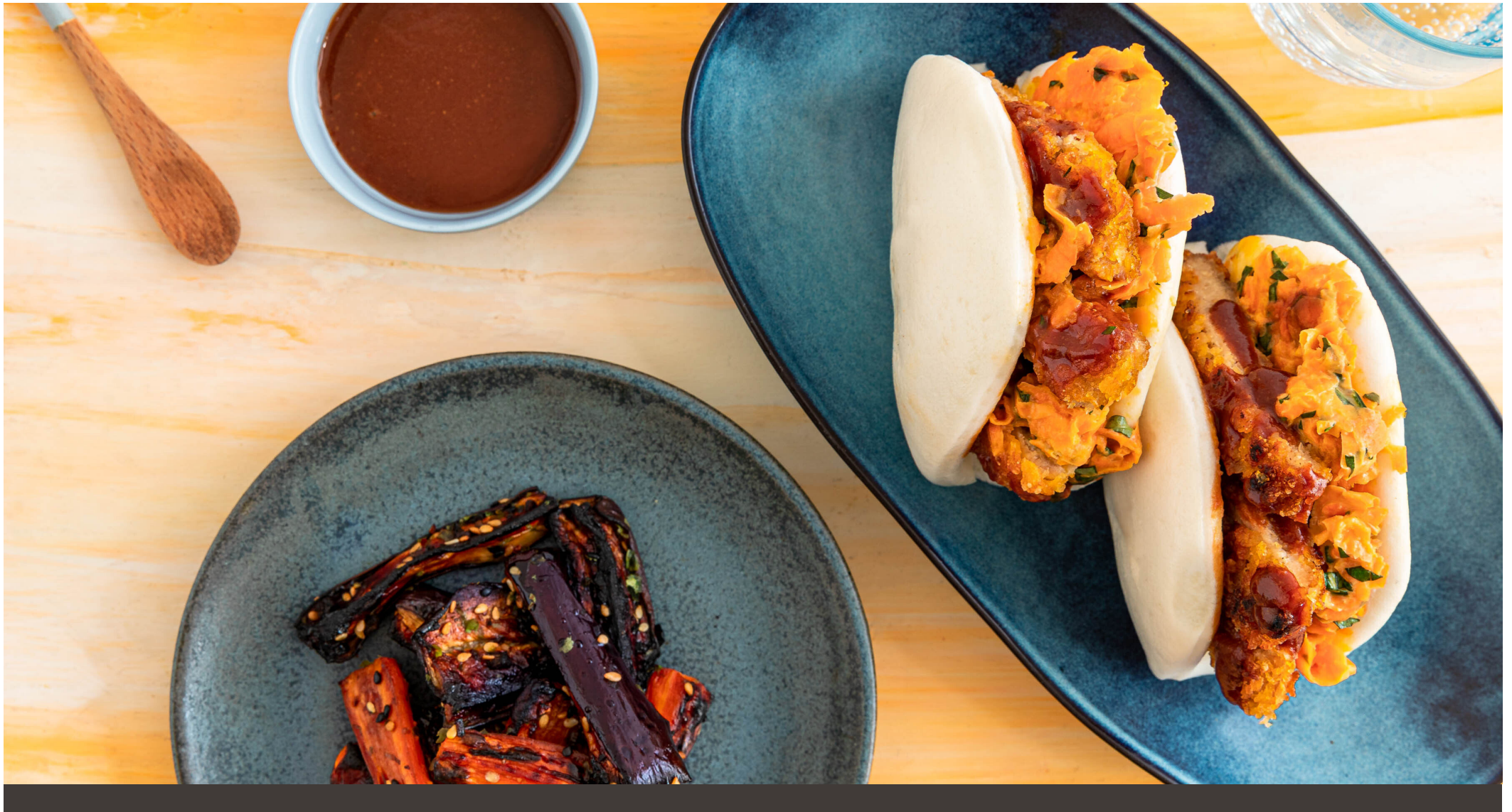




Baos mit veganem Hähnchenschnitzel

und Teriyaki-Auberginengemüse



30-40min



3-4 Personen

Baos sind zarte Hefebrötchen, die durch Dampfgarung eine wunderbar flaumige Textur erhalten. Sie lassen sich mit allerlei leckeren Dingen füllen, ähnlich wie ein Hotdog - oder ein sehr fluffiger Taco. Wir füllen sie heute mit einem leckeren Karottensalat, verfeinert mit einem Dressing aus veganer Mayo und Thai-Basilikum. Auch das Hähnchen ist hier rein pflanzlich, dazu gibt es Teriyaki-Röstgemüse.

- 2 Knoblauchzehen
- 3 Karotten
- 2 Auberginen
- 50ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 2 Päckchen Poke-Gewürzmischung ¹¹
- 10g Thai-Basilikum
- 2 Päckchen vegane Mayonnaise ^{10,12}
- 8 asiatische Hefebrotchen ¹
- 4 vegane Hähnchenschnitzel ¹

- 2EL Tomatenketchup
- 2TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- großer Topf mit Dämpfeinsatz und Deckel
- große Pfanne
- Küchenreibe

Energie 749kcal, Fett 31.3g,
Kohlenhydrate 89.9g, Eiweiß 20.6g



4. Hefibrötchen dämpfen

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**



5. Schnitzel braten

3. Karottensalat zubereiten

6. Baos fertigstellen

Konto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(6a9b39b98eb945faa14c645ec99e4eaa_img.jpg\)](#) [!\[\]\(182077db5bac9ff62bf376fe37ffa951_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6ed6a340e0627314752774197e63f07e_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**