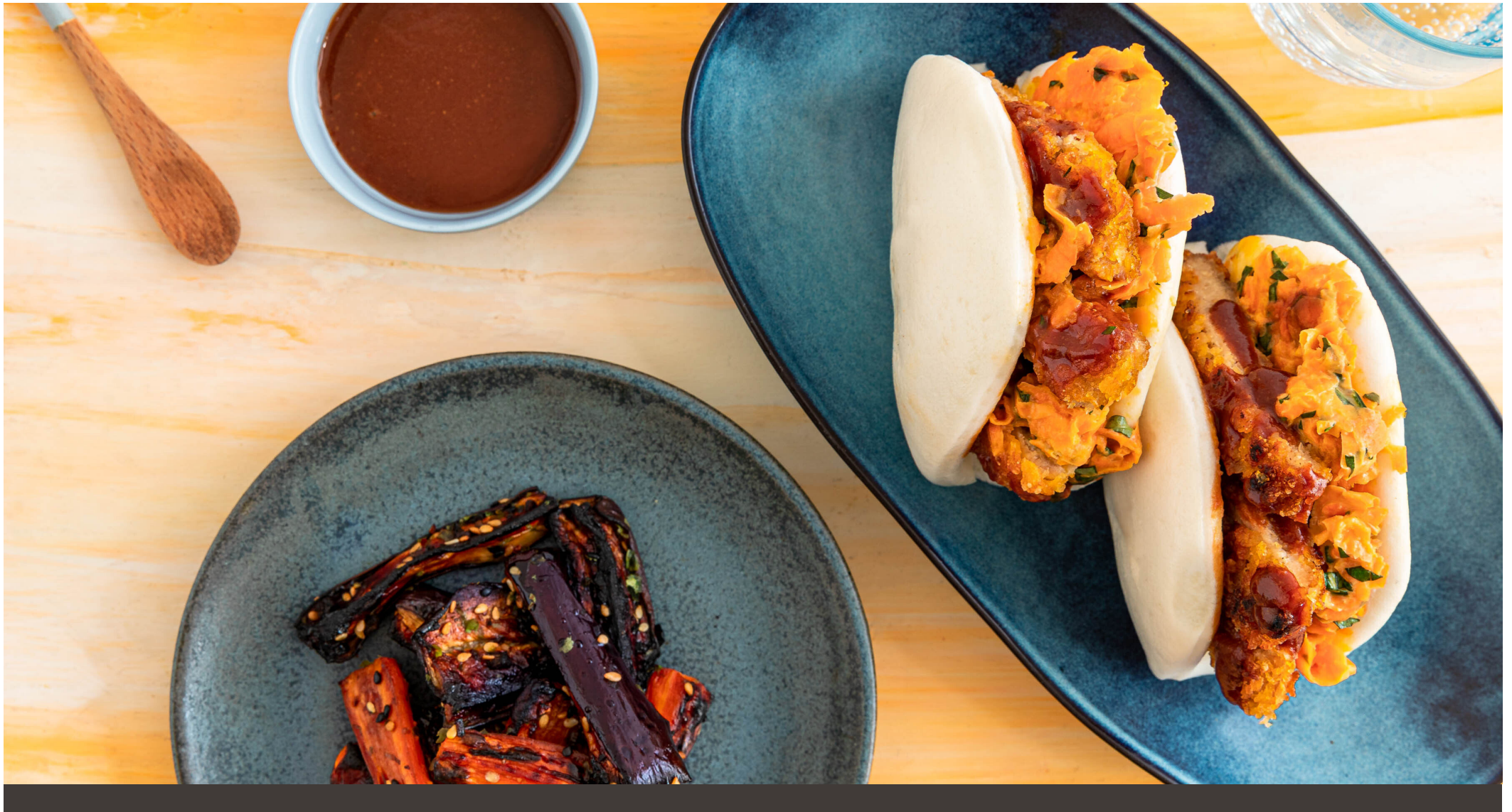




Baos mit veganem Hähnchenschnitzel

und Teriyaki-Auberginengemüse



30-40min



3-4 Personen

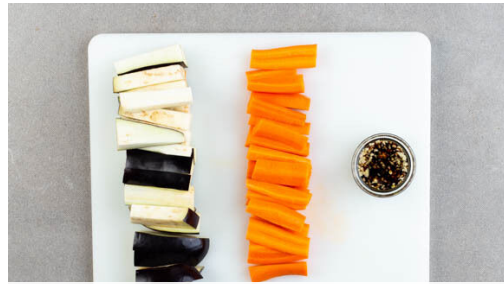
Baos sind zarte Hefebrötchen, die durch Dampfgarung eine wunderbar flaumige Textur erhalten. Sie lassen sich mit allerlei leckeren Dingen füllen, ähnlich wie ein Hotdog - oder ein sehr fluffiger Taco. Wir füllen sie heute mit einem leckeren Karottensalat, verfeinert mit einem Dressing aus veganer Mayo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

- 2 Knoblauchzehen
- 3 Karotten
- 2 Auberginen
- 50ml Teriyakisauce ^{1,4}
- 2 Päckchen hawaiianische-Gewürzmischung ³
- 10g Thai-Basilikum
- 2 Päckchen vegane Mayonnaise ^{2,5}
- 2 asiatische Hefebrötchen ¹
- 4 vegane Hähnchenschnitzel ¹

- 2EL Tomatenketchup
- 2TL Senf²
- 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



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. **2 Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und quer in ca. 5cm große Stücke schneiden. Die **Auberginen** ebenfalls längs halbieren und quer in ca. 5cm große Stücke schneiden. **2TL Teriyakisauc** beiseitestellen, die **restliche Teriyakisauc** mit dem **Knoblauch** und 2EL Pflanzenöl verrühren.



4. Hefebrötchen dämpfen

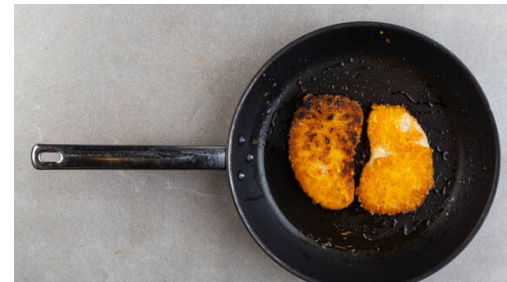
Einen großen Topf bis unter den Dämpfeinsatz mit Wasser füllen und das Wasser zum Kochen bringen. **Tipp:** Statt dem Dämpfeinsatz kann auch ein passendes Sieb verwendet werden. Den Dampfbehälter mit Backpapier auslegen, die **Hefebrötchen** hineingeben und ca. 7Min. abgedeckt dämpfen, bis sie weich und fluffig sind. Die Brötchen ggf. in zwei Durchgängen dämpfen. Vorsicht, heißer Dampf!

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



2. Gemüse backen

Die **Karotten** und die **Auberginen** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit dem **Würzöl** vermengen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen ca. 20Min. backen, dann auf dem Backblech mit der **Gewürzmischung** vermengen und weitere 5-7Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



5. Schnitzel braten

Die **veganen Hähnchenschnitzel** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-5Min. auf jeder Seite anbraten, bis sie goldbraun und knusprig sind.



3. Karottensalat zubereiten

Die **übrige Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Das **Thai-Basilikum** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **Mayonnaise** mit dem **Thai-Basilikum** und 1-2EL Essig verrühren und anschließend mit den **Karottenraspeln** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Baos fertigstellen

Die **übrige Teriyakisauce** mit 2EL Ketchup, 2TL Senf und 2TL Wasser zu einer **Sauce** verrühren. Die **Schnitzel** in Streifen schneiden. Die **Hefebrotchen** vorsichtig aufklappen, mit dem **Karottensalat** und den **Schnitzelstreifen** füllen und anschließend mit der **Sauce** beträufeln. Die **Baos** auf Teller verteilen und mit dem **Auberginengemüse** servieren.

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. **#marleyspooning**