



Baos mit veganem Hähnchenschnitzel

und Teriyaki-Auberginengemüse



30-40min



2 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.

- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten
- 1 Aubergine
- 25ml Teriyakisauce ^{1,4}
- 1 Päckchen hawaiianische-Gewürzmischung ³
- 10g Thai-Basilikum
- 1 Päckchen vegane Mayonnaise ^{2,5}
- 4 asiatische Hefebrotchen ¹
- 2 vegane Hähnchenschnitzel ¹

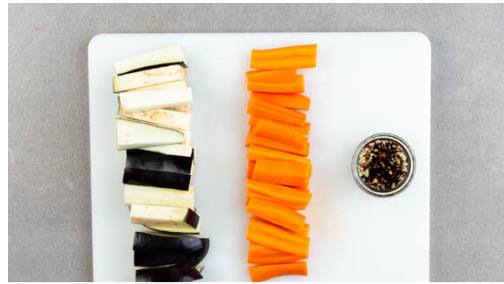
- 1EL Tomatenketchup
- 1TL Senf²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf mit Dämpfeinsatz und Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Gluten (1), Senf (2), Sesamsamen (3),
Sojabohnen (4), Sulphite (5). Kann
Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 803kcal, Fett 33.6g,
Kohlenhydrate 95.6g, Eiweiß 21.9g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. **1 Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und quer in ca. 5cm große Stücke schneiden. Die **Aubergine** ebenfalls längs halbieren und quer in ca. 5cm große Stücke schneiden. **1TL Teriyakisauc** beiseitestellen, die **restliche Teriyakisauc** mit dem **Knoblauch** und 1EL Pflanzenöl verrühren.



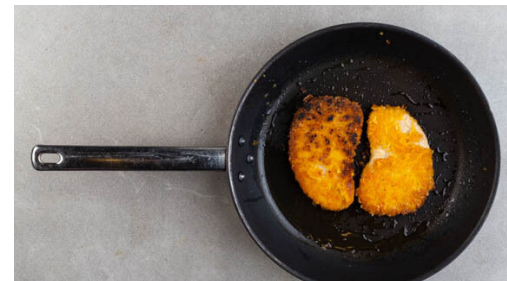
4. Hefebrötchen dämpfen

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. Vorsicht, heißer Dampf!



2. Gemüse backen

Die **Karotten** und die **Auberginen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 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.



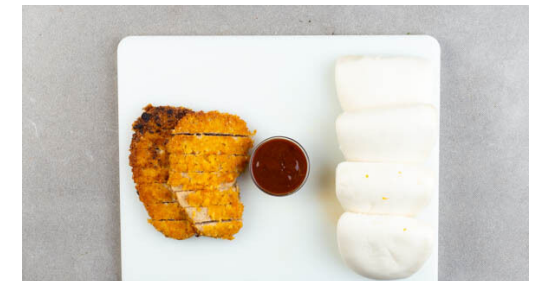
5. Schnitzel braten

Die **veganen Hähnchenschnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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 2TL Essig verrühren und anschließend mit den **Karottenraspeln** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Baos fertigstellen

Die **übrige Teriyakisauce** mit 1 EL Ketchup, 1 TL Senf und 1 TL Wasser zu einer **Sauce** verrühren. Die **Schnitzel** in Streifen schneiden. Die **Hefebrötchen** 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.