



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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 0kcal



4. Hefibrötchen dämpfen

2. Gemüse backen

5. Schnitzel braten

3. Karottensalat zubereiten

6. Baos fertigstellen

Die **übrige Teriyakisauce** mit 1EL Ketchup, 1TL Senf und 1TL 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.