



Hefebrötchen mit Rinderhack

dazu Salat mit cremigem Korianderdressing



ca. 25min



2 Personen

Warm, weich, fluffig und himmlisch süßlich duftend. Das ist Bao, ein Hefebrötchen, dessen chinesische Wurzeln bis in das 3. Jahrhundert zurückreichen. Das kleine Brötchen wird zuerst gedämpft, dann füllen wir die halbmondförmige Öffnung mit Rinderhack, das in pikant-süßer Hoisinsauce und Tomaten schmoren durfte. Ein frischer Salat mit Gurken und einem cremigem Korianderdressing vollendet den Genuss.

- 1 Tomate
- 250g Rinderhackfleisch
- 50ml Hoisinsauce ^{2,4,5}
- 10g Koriander
- 4 asiatische Hefebrötchen ²
- 1 rote Zwiebel
- 1 Gurke
- 50g gemischter Salat
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ³

- 1 EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- großer Topf mit Dämpfeinsatz und Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Backpapier
- Messbecher

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

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

Energie 830kcal, Fett 42.3g,
Kohlenhydrate 76.0g, Eiweiß 34.8g



Einen großen Topf mit Wasser bis unter den Dampfkorb füllen und das Wasser zum Kochen bringen. **Tipp:** Statt dem Dampfkorb kann auch ein passendes Sieb verwendet werden. Die **Tomate** in ca. 1cm große Würfel schneiden.



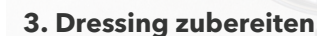
Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden, dann mit 1EL Essig, 1TL Zucker und ½TL Salz vermengen. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.



Das **Hackfleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 4-6Min. goldbraun anbraten. Die **Tomaten**, die **Hoisinsauce** und 30ml Wasser hinzugeben und bei niedriger Hitze ca. 10Min. einköcheln lassen. Bei Bedarf etwas mehr Wasser hinzufügen.



Das **Hackfleisch** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Gurken** mit dem **Dressing** vermengen.



Die **Korianderblätter** von den Stängeln
zupfen, fein schneiden und mit 1EL Essig und
1EL Mayonnaise zu einem **Dressing**
verrühren. **Tipp:** Die Stängel einfrieren und
das nächste Chili damit verfeinern. Die
Hefebrotchen in den mit Backpapier
ausgelegten Dampfbhälter geben und ca.
7Min. abgedeckt dämpfen.



Den **gemischten Salat** unter die **Gurken** heben. Die **Hefebrotchen** und den **Salat** auf Teller verteilen. Die **Hefebrotchen** vorsichtig öffnen, nach Belieben mit dem **Hackfleisch**, den **Zwiebeln** und den **Erdnüssen** füllen und servieren.