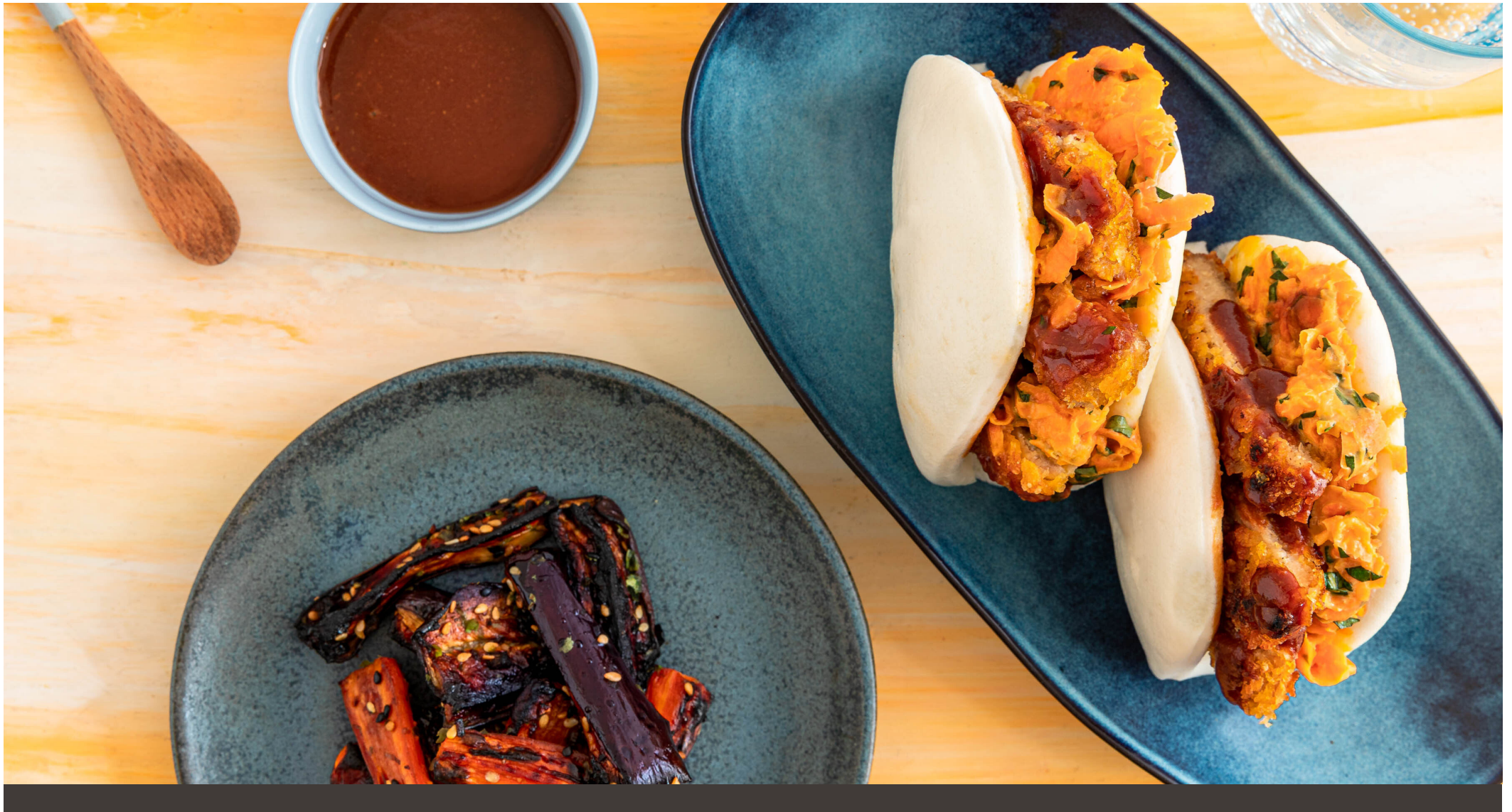




V2: Baos mit veganem Hähnchenschnitzel und Teriyaki-Auberginengemüse



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 veganen Dressing mit 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 hawaiianische Gewürzmischung ¹¹
- 10g Thai-Basilikum
- 16 asiatische Hefebrotchen ¹
- 4 vegane Hähnchenschnitzel ¹

- 4EL vegane Mayonnaise
- 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 1061kcal, Fett 37.7g,
Kohlenhydrate 144.2g, Eiweiß 27.3g



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.    **#marleyspooning**