



V: Gua Bao mit Hoisin-Bio-Hähnchen & Gemüse

dazu knusprig gebackene Kartoffeln



30-40min



2 Personen

Heute kommt eines der beliebtesten Streetfoods Asiens auf deinen Teller! Die fluffigen Bao Brötchen, die du Dank unseren genialen Kochtipps ganz einfach in deinem selbstgebauten Dampfkorbchen zubereitest, werden prall gefüllt mit saftigem Bio-Hähnchen und knackigem Gemüse, das vorher die Bekanntschaft von süß-würziger Hoisinsauce machen durfte. Dazu servierst du knusprig gebackene Kartoffeln. Achtung - Suchtfaktor!

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 4 asiatische Hefebrötchen ¹
- 1 Karotte
- 1 Gurke
- 50ml Hoisinsauce ^{1,2,3}
- 10g Minze
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf mit Dämpfeinsatz und Deckel

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 877kcal, Fett 21.8g,
Kohlenhydrate 105.8g, Eiweiß 59.9g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in feine Scheiben schneiden und mit der **½ des 5-Gewürze-Pulvers**, 2EL Pflanzenöl und 1TL Salz auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen. Die **Kartoffeln** gleichmäßig verteilen und 18-22Min. im Ofen goldbraun backen. Anschließend bei geöffneter Ofentür abkühlen lassen, damit sie knusprig werden.



Das **Fleisch** mit den Händen oder zwei Gabeln in dünne Streifen zerkleinern und mit dem **Gemüse** vermengen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Das **Fleisch** trocken tupfen, auf den Boden des Dampfgarers (oder Topfes, siehe Tipp) geben und mit ausreichend Wasser bedeckt zum Kochen bringen. Den Dampfbehälter mit etwas Backpapier auflegen. Die **Brötchen** hineingeben, ca. 7Min. abgedeckt dämpfen und aus dem Behälter nehmen. Das **Fleisch** in weiteren 2-3Min. gar kochen, dann herausnehmen und abkühlen lassen.

Vorsicht: Heißer Dampf!



Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. $\frac{3}{4}$ der **Minze** unter das **Fleisch** und das **Gemüse** heben.



Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Gurke** ebenfalls längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Hoisinsauce** mit 1 EL hellem Essig verrühren und unter das **Gemüse** mengen.



Die **Brötchen** vorsichtig mit den Händen öffnen (oder ggf. aufschneiden) und die Innenseiten mit der **Sriracha-Sauce** bestreichen. Die **Brötchen** mit der **Gemüse-Fleisch-Mischung** füllen, mit der **restlichen Minze** bestreuen und mit den **Kartoffeln** servieren.