



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

dazu knusprig gebackene Kartoffeln



30-40min



3-4 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 Dampfkörbchen 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!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 Pck. chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 8 asiatische Hefbrötchen ¹
- 2 Karotten
- 1 große Gurke
- 100ml Hoisinsauce ^{1,2,3}
- 10g Minze
- 1 Pck. Sriracha-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche
- Backpapier
- großer Topf mit Dämpfeinsatz und Deckel

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

Kochtipp

Wer keinen Dampfkorb hat, kann ein Sieb und einen Topf gleicher Größe verwenden.

Allergene

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

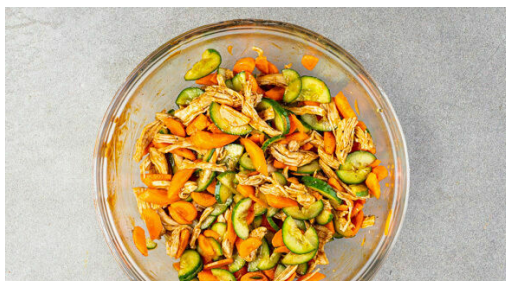
Nährwertangaben pro Portion

Energie 859kcal, Fett 18.1g, Kohlenhydrate 109.0g, Eiweiß 60.2g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in feine Scheiben schneiden und mit dem **5-Gewürze-Pulver**, 3EL Pflanzenöl sowie 1TL Salz vermengen, auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen und 18-22Min. im Ofen goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen. Bei geöffneter Ofentür abkühlen lassen.



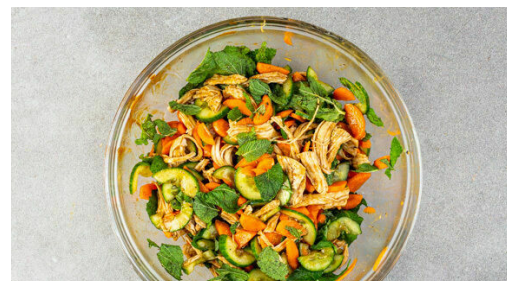
4. Fleisch zerkleinern

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



2. Brötchen dämpfen

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!



5. Minze zufügen

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



3. Gemüse vorbereiten

Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Gurke** ebenfalls längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Hoisinsauce** mit 2EL hellem Essig verrühren und unter das **Gemüse** mengen.



6. Brötchen füllen

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.