



Baos mit veganem Hähnchenschnitzel

und Teriyaki-Auberginengemüse



30-40min



2 Portionen

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.

- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten
- 1 Aubergine
- 50ml Teriyakisauce ^{1,4}
- 1 Pck. hawaiianische Gewürzmischung ³
- 10g Thai-Basilikum
- 4 asiatische Hefebrötchen ¹
- 2 vegane Hähnchenschnitzel ¹

- 2EL vegane Mayonnaise
- 1EL Tomatenketchup
- 1TL Senf ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

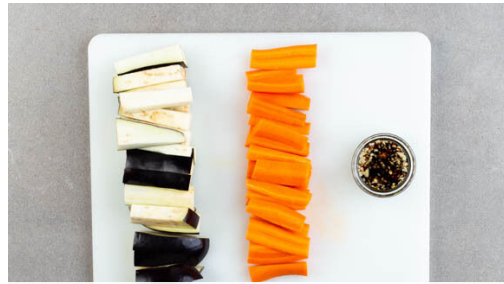
- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf mit Dämpfeinsatz und Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 814kcal, Fett 34.8g,
Kohlenhydrate 95.8g, Eiweiß 22.1g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. **1 Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und quer in ca. 5cm große Stücke schneiden. Die **Aubergine** ebenfalls längs halbieren und quer in ca. 5cm große Stücke schneiden. Den **Knoblauch** mit **1½ EL Teriyakisauce** und 1 EL Pflanzenöl verrühren.



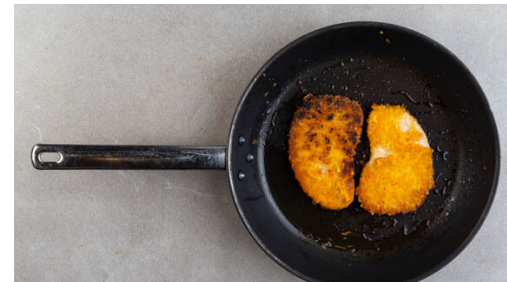
4. Hefibrötchen dämpfen

Einen großen Topf bis unter den Dämpfeinsatz mit Wasser füllen und das Wasser zum Kochen bringen. **Tipp:** Statt dem Dämpfeinsatz kann auch ein passendes Sieb verwendet werden. Den Dampfbehälter mit Backpapier auslegen, die **Hefebrötchen** hineingeben und ca. 7Min. abgedeckt dämpfen, bis sie weich und fluffig sind. Vorsicht, heißer Dampf!



2. Gemüse backen

Die **Karotten** und die **Auberginen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit dem **Würzöl** vermengen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen ca. 20Min. backen, dann auf dem Backblech mit der **Gewürzmischung** vermengen und weitere 5-7Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



5. Schnitzel braten

Die **veganen Hähnchenschnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-5Min. auf jeder Seite anbraten, bis sie goldbraun und knusprig sind.



3. Karottensalat zubereiten

Die **übrige Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **½ des Thai-Basilikums oder mehr** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. 2EL vegane Mayonnaise mit dem **Thai-Basilikum** und 2TL Essig verrühren und anschließend mit den **Karottenraspeln** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Baos fertigstellen

1TL 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.