



Special V3: Hefebrötchen mit veganem Hack

dazu Salat mit cremigem Korianderdressing



ca. 25min



3-4 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 veganem Hack, das in pikant-süßer Hoisinsauce und Tomaten schmoren durfte. Ein frischer Salat mit Gurken und einem cremigem Korianderdressing vollendet den Genuss.

Was du von uns bekommst

- 2 Tomaten
- 400g veganes Hackfleisch ⁶
- 100ml Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 20g Koriander
- 8 asiatische Hefebrötchen ¹
- 2 rote Zwiebeln
- 1 große Gurke
- 100g gemischter Salat
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Wer das Rezept nicht unbedingt vegan zubereiten möchte, kann auch normale Mayonnaise verwenden.

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 739kcal, Fett 31.7g, Kohlenhydrate 82.9g, Eiweiß 25.4g



1. Dampfgarer vorbereiten

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 **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden.



2. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 4-6Min. goldbraun anbraten. Die **Tomaten**, die **Hoisinsauce** und 60ml Wasser hinzugeben und bei niedriger Hitze ca. 10Min. einköcheln lassen. Bei Bedarf etwas mehr Wasser hinzufügen.



3. Dressing zubereiten

Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen, fein schneiden und mit 2EL Essig und 2EL veganer Mayonnaise zu einem **Dressing** verrühren. **Tipp:** Die Stängel einfrieren und das nächste Chili damit verfeinern. Die **Hefebrötchen** in den mit Backpapier ausgelegten Dampfbehälter geben und ca. 7Min. abgedeckt dämpfen.



4. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** mit 2EL Essig, 2TL Zucker und 1TL Salz vermengen. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.



5. Hackfleisch würzen

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



6. Anrichten und servieren

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