



Special V3: Hefebrötchen mit veganem Hack

dazu Salat mit cremigem Korianderdressing



ca. 25min



2 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.

- 1 Tomate
- 200g veganes Hackfleisch ⁶
- 50ml Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 10g Koriander
- 4 asiatische Hefebrötchen ¹
- 1 rote Zwiebel
- 1 Gurke
- 50g gemischter Salat
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

- 1EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

Kochtipp

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

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

Energie 743kcal, Fett 31.8g,
Kohlenhydrate 84.0g, Eiweiß 25.6g



4. Zutaten vorbereiten

2. Hackfleisch braten

5. Hackfleisch würzen

3. Dressing zubereiten

6. Anrichten und servieren

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