MARLEY SPOON

Baos mit veganem Hähnchenschnitzel

und Teriyaki-Auberginengemüse

30-40min 2 Personen

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.

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten
- 1 Aubergine
- 50ml Teriyakisauce [1,6]
- 1 Päckchen hawaiianische Gewürzmischung [11]
- 10g Thai-Basilikum
- 4 asiatische Hefebrötchen [1]
- 2 vegane Hähnchenschnitzel [1]

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Mayonnaise
- 1EL Tomatenketchup
- 1TL Senf [10]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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), Sojabohnen (6), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

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 **1½EL Teriyakisauce** und 1EL Pflanzenöl verrühren.

2. Gemüse backen

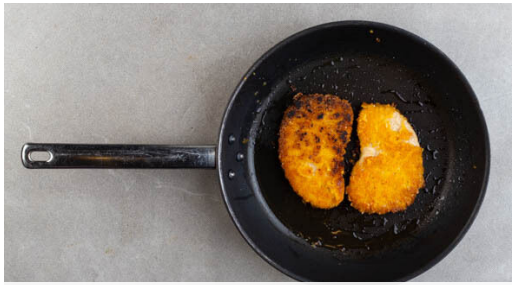
Die **Karotten** und die **Auberginen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit dem **Würzöl** vermengen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen ca. 20Min. backen, dann auf dem Backblech mit der **Gewürzmischung** vermengen und weitere 5–7Min. backen, bis das **Gemüse**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

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.

4. Hefebrötchen 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!



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.

6. Baos fertigstellen

1TL Teriyakisauce mit 1EL Ketchup, 1TL Senf und 1TL Wasser zu einer **Sauce** verrühren. Die **Schnitzel** in Streifen schneiden. Die **Hefebrötchen** 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.