



Hefebrötchen mit Bio-Rinderhack

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 Bio-Rinderhack, das in pikant-süßer Hoisinsauce und Tomaten schmoren durfte. Ein frischer Salat mit Gurken und einem cremigem Korianderdressing vollendet den Genuss.

- 1 Tomate
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 50ml Hoisinsauce ^{2,4,5}
- 10g Koriander
- 4 asiatische Hefebrötchen ²
- 1 rote Zwiebel
- 1 Gurke
- 50g gemischter Salat
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ³

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

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 848kcal, Fett 44.5g,
Kohlenhydrate 75.3g, Eiweiß 35.3g



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.