



Baos mit veganem Hähnchenschnitzel

und Teriyaki-Auberginengemüse



30-40min



3 Portionen

Baos sind zarte Hefebrotchen, 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
- 3 Karotten
- 1 Aubergine
- 50ml Teriyakisaucе^{1,4}
- 1 Pck. hawaiianische Gewürzmischung³
- 10g Thai-Basilikum
- 8 asiatische Hefebrötchen¹
- 4 vegane Hähnchenschnitzel¹

Was du zu Hause benötigst

- 3EL vegane Mayonnaise
- 1½EL Tomatenketchup
- 1½TL Senf²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

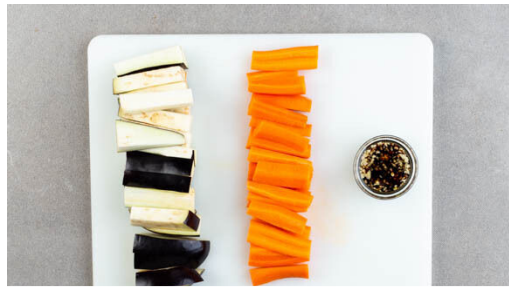
Wer das Rezept nicht unbedingt vegan zubereiten möchte, kann auch normale Mayonnaise verwenden.

Allergene

Gluten (1), Senf (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 835kcal, Fett 38.8g,



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. **2 Karotten** 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. **2TL Teriyakisaucе** beiseitestellen, die **restliche Teriyakisaucе** mit dem **Knoblauch** und 2EL Pflanzenöl verrühren.



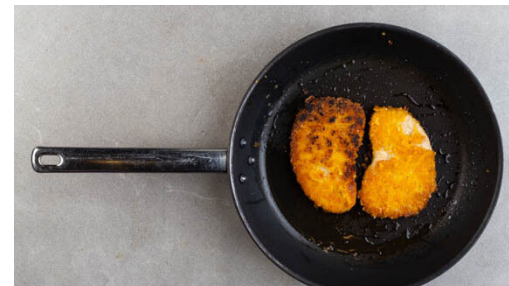
4. Hefebrötchen dämpfen

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, **6 Hefebrötchen** hineingeben und ca. 7Min. abgedeckt dämpfen, bis sie weich und fluffig sind. Die Brötchen ggf. in zwei Durchgängen dämpfen. Vorsicht, heißer Dampf!



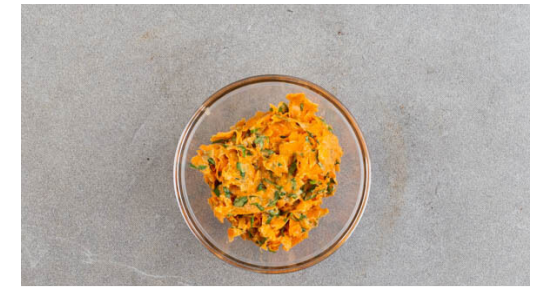
2. Gemüse backen

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

3 vegane Hähnchenschnitzel in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-5Min. auf jeder Seite anbraten, bis sie goldbraun und knusprig sind. **Tipp:** Das **übrige Hähnchenschnitzel** z. B. für ein Schnitzelsandwich verwenden.



3. Karottensalat zubereiten

Die **übrige Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Das **Thai-Basilikum** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. 3EL vegane Mayonnaise mit dem **Thai-Basilikum** und 1½EL Essig verrühren und anschließend mit den **Karottenraspeln** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Baos fertigstellen

Die **übrige Teriyakisaucе** mit 1½EL Ketchup, 1½TL Senf und 2TL 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.