

## 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 Teriyakisauce <sup>1,4</sup>
- 1 Pck. hawaiianische Gewürzmischung <sup>3</sup>
- 10g Thai-Basilikum
- 8 asiatische Hefebrotchen <sup>1</sup>
- 4 vegane Hähnchenschnitzel <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL vegane Mayonnaise
- 1½EL Tomatenketchup
- 1½TL Senf <sup>2</sup>
- 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

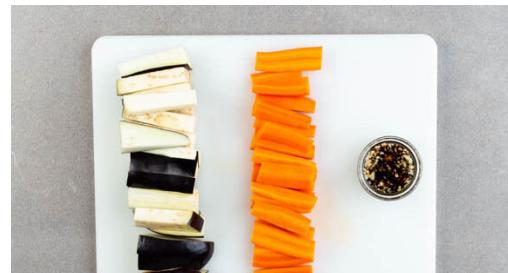
Wer das Rezept nicht unbedingt vegan zubereiten möchte, kann auch normale Mayonnaise verwenden.

### 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 Teriyakisauce** beiseitestellen, die **restliche Teriyakisauce** mit dem **Knoblauch** und 2EL Pflanzenöl verrühren.



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



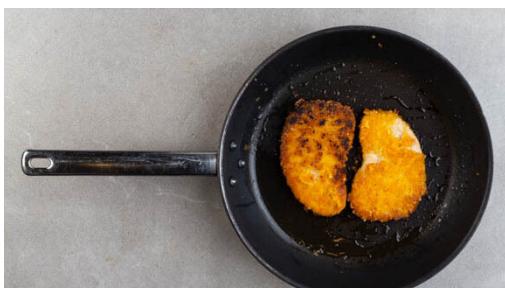
### 2. Gemüse backen

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.



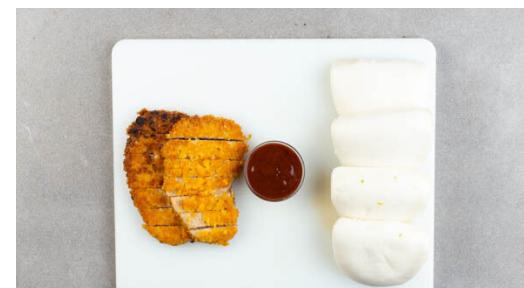
### 3. Karottensalat zubereiten

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.



### 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.



### 6. Baos fertigstellen

Die **übrige Teriyakisauce** mit 1½EL Ketchup, 1½TL Senf und 2TL Wasser zu einer **Sauce** verrühren. Die **Schnitzel** in Streifen schneiden. Die **Hefebrotchen** vorsichtig aufklappen, mit dem **Karottensalat** und den **Schnitzelstreifen** füllen und anschließend mit der **Sauce** beträufeln. Die **Baos** auf Teller verteilen und mit dem **Auberginemüse** servieren.