

# Bao Burger

## ZUTATEN (für 6 Burger)

### für die Füllung:

- > **2 Wheaty Vegan Superhero Burger** %
- > 100 g Gurke
- > 1 Frühlingszwiebel
- > frischer Koriander

### für die Brötchen:

- > 180 g Mehl
- > 1/3 Pk Trockenhefe
- > 1/4 TL Salz
- > 1 EL Zucker
- > 2 EL Öl

### für die Sauce:

- > 3 EL brauner Zucker
- > 2 EL Sojasoße
- > 1 TL Chilipaste
- > 2 EL Reissessig
- > 1 TL Sesamöl
- > 1 TL Tamarindenpaste
- > 1 Prise Pfeffer
- > 1/2 TL Ingwer, gehackt
- > 2 kleine Zehen Knoblauch, gehackt
- > 1 EL Speisestärke

## WHEATY

## VEGANES GRILLVERGNÜGEN

**Merguez – Bio-Seitanwurst,  
Winzi Weenies – Bio-Seitanwürstchen,  
geräuchert**

je 200 g  
(1 kg € 19,95)

**Superhero Burger**

200 g  
(1 kg € 17,95)



STATT 4,49  
**3,99**  
**3,7**

STATT 3,99  
**3,59**  
**3,7**

## ZUBEREITUNG

1. Mehl, Hefe, Salz, Zucker, Öl und 110 ml warmes Wasser zu einem Teig kneten. In eine Schüssel geben, mit einem Schuss Öl einreiben und 1 h gehen lassen.
2. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 1/2 cm dick ausrollen. 10 cm große Kreise ausstechen. Teiglinge locker zu Ovalen ausrollen. Auf einer Seite mit Öl einstreichen und zusammenklappen.
3. Die Baos zum nochmaligen Aufgehen auf Backpapier platzieren. Das Backpapier am besten gleich so zurechtschneiden, dass es in den Dämpfeinsatz passt. Zum Aufgehen werden die Buns mit etwas Frischhaltefolie bedeckt, sodass sie nicht austrocknen. Eine Stunde gehen lassen.
4. Topf oder Pfanne zu 3-4 cm mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. Dämpfeinsatz oder Bambusdämpfer daraufsetzen. Sobald es dampft, die Baos hineinlegen und diese für 15 Min. dämpfen.
5. Für die Sauce 1 EL Wasser mit 1 EL Speisestärke verrühren. Alle anderen Zutaten zusammen mit 100 ml Wasser in einen Topf geben, verrühren. Aufkochen lassen und die in Wasser gelöste Speisestärke einrühren. Zurückschalten und für 5 Min. köcheln und eindicken lassen.
6. Superhero Burger in Streifen schneiden. Gurke und Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Koriander zupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Burger-Streifen darin für einigen Minuten anbraten. Etwa 4 EL von der Chili-Soße darüber geben. Die Bao-Buns mit Gurke, Burgerstreifen, Frühlingszwiebel, Koriander und etwas extra Chili-Sauce füllen und servieren.

