

Bao Buns (gedämpfte asiatische Teigtaschen)

Diese gedämpften Teigtaschen sind super soft, lecker gefüllt und aus der asiatischen Küche nicht mehr wegzudenken. Ihr könnt die Buns nach Lust und Laune füllen. Asiatisch, mit Tofu, nur mit Gemüse, mit Hühnchen oder Rind...wie ihr mögt. Wir haben eine spicy Fleisch-Füllung ausprobiert.

Vorbereitung 30 Min. · Kochzeit 40 Min. · Gesamtzeit 70 Min. · 4 Portionen

Zutaten

für 8 Bao Buns:

75 g Zucker
1/2 Würfel frische Hefe
200 ml lauwarmes Wasser
500 g Mehl
5 g Salz
5 g Backpulver
25 ml neutrales Öl (+ Öl zum Bepinseln)

Zutaten für die Füllung:

350 g Rinderhüftsteak
1 Ei
2 EL Maisstärke
Salz und Pfeffer
1 -2 EL neutrales Öl
1 Chili
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 cm Ingwer
2 EL Reisessig
4 EL Sojasauce
3 EL Tomatenmark
3 EL Sweet Chili Sauce
1 Möhre
1 -2 Frühlingszwiebeln
1 EL Sesam
frischer Koriander

Zubereitung

- 1.** Gebt 75 g Zucker, einen halben Würfel Hefe (zerbröselt) und die Hälfte des lauwarmen Wassers (also 100 ml) in eine Tasse und verrührt alles miteinander, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Gebt dann 500 g Mehl in eine Schüssel, formt eine Mulde und gießt das Hefe-Gemisch hinein. Nehmt eine Gabel und rührt ein wenig Mehl vom Rand in die Mulde. Lasst das Ganze jetzt 15 Minuten. Das ist das Startsignal für die Hefe. Sie fängt jetzt an zu arbeiten.
- 2.** Nach der Ruhezeit gebt ihr die anderen 100 ml Wasser (lauwarm), 5 g Salz, 5 g Backpulver und 25 ml neutrales Öl zum Teig und verknetet alles miteinander. Deckt die Schüssel danach mit einem sauberen Küchentuch ab und lasst den Teig eine Stunde lang an einem warmen Ort gehen.
- 3.** Rollt den Teig dann auf einer bemehlten Fläche aus und teilt ihn in 8 gleichgroße Stücke. Rollt diese Stücke oval aus und bepinselt sie mit ein wenig Öl. Klappt die Teigstücke zusammen – drückt sie dabei aber nicht fest aneinander. So könnt ihr sie nach dem Backen besser öffnen.
- 4.** Gebt etwas Wasser in einen Kochtopf, stellt den Bambusdämpfer darauf und legt die Teigstücke (je nachdem, wieviel Platz ist) in die einzelnen Etagen. Bringt das Wasser zum Kochen und dämpft die Teigtaschen ca. 15 Minuten. Wir hatten das Wasser bei unseren ersten Versuchen nur zum Köcheln gebracht. Die Teigtaschen brauchen aber richtig viel Dampf. Deshalb sollte das Wasser auch wirklich kochen. Achtet, wie gesagt, immer darauf, dass genug Wasser im Topf ist.
- 5.** Nach dem Dämpfen holt ihr die Teigtaschen heraus, lasst sie ein wenig abkühlen, öffnet sie vorsichtig und befüllt sie nach Belieben. Zum Beispiel mit unserer spicy Asia-Füllung.
- 6.** Schneidet das Fleisch in dünne Scheiben. Verquirlt das Ei und gebt es zusammen mit 2 EL Maisstärke, Salz, Pfeffer und dem Fleisch in eine Schüssel und vermengt alles gut miteinander.
- 7.** Schneidet bzw hackt die Zwiebel, die Chili, 2 Knoblauchzehen und den Ingwer und stellt erstmal alles beiseite.
- 8.** Gebt 2 EL Reisessig, 4 EL Sojasauce, 3 EL Tomatenmark und 3 EL Sweet Chili Sauce in eine kleine Schüssel und verrührt alles gut miteinander.
- 9.** Nehmt eine Pfanne, erhitzt 1-2 EL neutrales Öl und bratet das Fleisch von allen Seiten gut an. Nehmt es anschließend aus der Pfanne und stellt es kurz beiseite. Dreht die Temperatur ein wenig herunter und gebt Zwiebeln, Chili, Knoblauch und Ingwer in die Pfanne und bratet alles ein wenig an.
- 10.** Gebt jetzt die Marinade dazu, lasst sie kurz mitköcheln und gebt dann das Fleisch in die Pfanne. Vermengt alles gut miteinander und stellt den Herd aus.
- 11.** Schält die Möhre und schneidet sie in ganz dünne Streifen. Die Frühlingszwiebel schneidet ihr in dünne Röllchen. Und dann geht es ans Befüllen.
- 12.** Nehmt die Bao Buns, öffnet sie leicht und gebt vorsichtig ein wenig Fleisch hinein. Obendrauf kommen Möhren, Frühlingszwiebeln, ein wenig Sesam und ein paar frische Korianderblätter. Und wenn ihr mögt, noch ein wenig Chili.