



GEDÄMPFTE BAO BURGER MIT MARINIERTEM SCHWEINEFILET



Für 4 Personen

FÜR DEN BAO-TEIG:

500 g Weizenmehl (405 oder 550)
20 g frische Hefe
20 g Zucker
200-250 ml lauwarmes Wasser
50 ml Kokosmilch
20 ml neutrales Pflanzenöl, plus
etwas mehr zum Bepinseln
1/2 TL Salz

FÜR DAS SCHWEINEFILET:

ca. 800 g Schweinefilet
2 Knoblauchzehen
15 g Ingwer
2 EL Sesamöl
2 EL brauner Zucker
3 EL Hoisin-Sauce
1 EL Austernsauce
2 EL Sojasauce
1/2-1 TL Fünf-Gewürze-Mischung
2-3 EL Honig

ZUBEREITUNG

Für den Bao-Teig Mehl in eine Schüssel geben. In der Mitte eine Mulde formen und die Hefe hineinbröseln. 1 TL des Zuckers und einen Teil des Wassers dazugeben und mit etwas Mehl von der Seite gut verquirlen, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Abgedeckt etwa 15 Minuten ruhen lassen. Restliches Wasser, Zucker, Kokosmilch, Öl und Salz zugeben und mindestens 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, zurück in die Schüssel legen und 30 Minuten bei Gärstufe 1 gehen lassen.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche etwa 5 mm dick ausrollen und 8-10 cm große Kreise ausstechen. Die Kreise anschließend zu Ovalen ausrollen und von einer Seite dünn mit Öl bepinseln. Zusammenklappen, sodass kleine Taschen entstehen. Abgedeckt noch einmal etwa 20 Minuten ruhen lassen.

Einen gelochten Garbehälter mit etwas Butter ausfetten oder mit perforiertem Backpapier auslegen, damit die Teiglinge nicht festkleben. Bao mit etwas Abstand in den Garbehälter legen. Auf Einschubhöhe 2, bei Dampfgarstufe 100 °C, je nach Größe 10-15 Minuten garen. Kurz vor dem Servieren portionsweise 1-2 Minuten dämpfen, um die Teigtaschen aufzuwärmen. Tipp: Übrig gebliebene Bao Buns einfrieren und beim nächsten Mal unaufgetaut dämpfen.



GEDÄMPFTE BAO BURGER MIT MARINIERTEM SCHWEINEFILET

FÜR DAS SCHWEINEFILET:

ca. 800 g Schweinefilet
2 Knoblauchzehen
15 g Ingwer
2 EL Sesamöl
2 EL brauner Zucker
3 EL Hoisin-Sauce
1 EL Austernsauce
2 EL Sojasauce
1/2-1 TL Fünf-Gewürze-Mischung
2-3 EL Honig

AUSSERDEM:

ca. 300 g Rotkohl
2-3 EL Öl
1 EL brauner Zucker
2 EL weißer Balsamico
Salz
Pfeffer
1 Karotte
2-3 Frühlingszwiebeln
1 EL Sesam, geschält
1 kleines Bund Koriandergrün,
grob gehackt

ZUBEREITUNG

Schweinefilet mit einem Küchentuch trocken tupfen und parieren. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und grob reiben. Bis auf den Honig alle Zutaten zu einer Marinade vermengen. Mit dem Fleisch in einen Beutel oder eine Dose geben, Marinade gut einmassieren und mehrere Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank durchziehen lassen.

Fleisch aus der Marinade nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. Die Marinade auffangen, Knoblauchzehen entfernen und in einen kleinen Topf umfüllen. Mit dem Honig mischen, kurz aufkochen und zu einer zähflüssigen Masse einköcheln lassen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Rotkohl möglichst fein schneiden. In einer Schüssel mit Öl, Zucker, Balsamico und Salz mit den Händen kräftig durchkneten. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken. Karotte schälen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Beiseitestellen.

Schweinefilet auf einen Backofenrost legen. Das dünne Ende unter das Fleisch klappen, sodass es überall etwa gleich dick ist. Den Rost auf ein Backblech setzen und das Blech fingerbreit mit kochendem Wasser füllen. Auf Einschubhöhe 2 je nach Dicke circa 20-25 Minuten garen, bis es eine Kerntemperatur von 55-60 °C erreicht hat. Regelmäßig von beiden Seiten mit Marinade bestreichen. Nach circa 20-25 Minuten erneut mit Marinade bestreichen, die Grillfunktion des Ofens zuschalten und das Filet bei 250 °C (Grill, kleine Fläche) auf der obersten Schiene einige Minuten grillen, bis die Marinade karamellisiert.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, erneut mit Marinade bestreichen und mit Sesam bestreuen. Mindestens 5 Minuten ruhen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Vorbereitete Bao Buns mit Fleisch, Rotkraut, Karotten, Frühlingszwiebeln und Koriander füllen. Tipp: Mit Sriracha-Sauce servieren.