



GEDÄMPFTE BAO BUNS MIT KIMCHI UND SCHWEINEFLEISCH



Für 4 Personen

ZUTATEN

für den Teig:

(trockene Mischung)

530 g Weizenmehl
oder glutenfreies Mehl

½ TL Salz

7 g Trockenhefe

40 g Zucker

15 g Backpulver

(flüssige Mischung)

50 g Milch

200–250 ml warmes Wasser (in
trockenen Räumen etwas mehr, in
feuchten Räumen etwas weniger
Wasser)

25 ml Pflanzen- oder
Sonnenblumenöl

ZUBEREITUNG

Für die Buns die abgemessenen, trockenen Zutaten in einem freistehenden Mixer mit einem Knethakenaufsatz (falls vorhanden) mischen. Die flüssigen Zutaten in einem Messbecher mischen und die Flüssigkeit langsam zum „trockenen Mix“ gießen. Bei niedriger Geschwindigkeit etwa 2 Minuten lang kneten, bis das gesamte Wasser mit dem Mehl vermischt ist. Weitere 2 Minuten den Teig bei hoher Geschwindigkeit zu einer glatten, klebrigen Teigmasse rühren.

Sobald der Teig gut durchgeknetet ist, mit 2 Esslöffeln Mehl bestäuben. Auch den Teig von den Schüsselrändern ablösen und zu einer großen Kugel formen, mit 1 Esslöffel Pflanzenöl leicht bestreichen und in eine Schüssel legen. Mit einem feuchten Tuch abdecken und an einem warmen, möglichst feuchten, zugfreien Ort (beispielsweise in einem Backofen bei Raumtemperatur) 1-1,5 Stunden ruhen lassen.



GEDÄMPFTE BAO BUNS MIT KIMCHI UND SCHWEINEFLEISCH

ZUTATEN

Kimchi-Schweinefleisch-Mischung: (Füllung)

2 Knoblauchzehen
1 fein geschnittene Frühlingszwiebel
1 Nest Mungbohnen-Nudeln (Vermicelli) / oder Süßkartoffelnudeln, 3-4 Minuten in heißem Wasser eingeweicht
500 g Schweinenacken- oder Schweineschulter Steaks
200-250 g fein gehacktes Kimchi

für die Sauce:

½ TL Koreanisches Chilipulver
1 EL leichte Sojasauce
½ EL dunkle Sojasauce
½ TL Gochujang (fermentierte koreanische Gewürzpaste)
1 TL Sesamöl
½ TL Zucker

VORBEREITUNG

Knoblauch, Frühlingszwiebel und eingeweichte Fadennudeln fein hacken, Kimchi und Schweinenacken-/Schulter-Steaks klein würfeln.

Saucen-Zutaten verrühren. Wok auf mittlerer bis hoher Flamme erhitzen. Unter Rühren erst Knoblauch und Frühlingszwiebel anbraten, dann Schweinefleisch und Nudeln dazugeben. Weiterrühren, bis das Schweinefleisch schön braun wird. Kimchi unterheben, dann die Sauce darüber gießen und rühren, bis das Schweinefleisch von der Sauce benetzt ist.

Füllung zum Abkühlen gleichmäßig auf einem Tablett oder Teller ausbreiten. Sobald die Masse abgekühlt ist, mit Frischhaltefolie abdecken und in den Kühlschrank stellen.

ZUBEREITUNG

Sobald sich die Größe des Bao-Teigs verdoppelt hat, den Teig in 15-20 Stücke teilen und jedes Stück zu einer Kugel rollen.

Flachdrücken, zu einem Kreis ausrollen und jedes Teigstück mit 1-2 Esslöffeln aus der Füllung belegen und durch Rollen verschließen.

Im FullSteam auf höchster Stufe 8 Minuten dämpfen. Alternativ kann man die Bao-Buns auch in der Pfanne goldbraun braten.