

Kürbis Bao Buns

4 Personen

ZUTATEN

Zutaten für den Teig:

Für die trockene Mischung:

530 g glutenfreies Mehl
(mittelstark)
(alternativ: Weißmehl)

½ TL Salz

7 g Trockengerm

40 g Zucker

15 g Backpulver

Für die flüssige Mischung:

50 ml Milch

200–250 ml warmes Wasser

(je nach Raumtemperatur: Je
trockener der Raum, desto mehr
Wasser)

25 ml Pflanzen- oder
Sonnenblumenöl

Für die Garnitur:

1 Tüte Salzstangen

Lebensmittelfarbe orange

1 Schachtel Schokoladentrüffel



ZUBEREITUNG

Die trockenen Zutaten mit einem Handmixer mit Knethaken gründlich mischen.

Alle flüssigen Zutaten in einen Messbecher geben und langsam unter die trockene Mischung rühren. Anschließend etwa 2 Minuten lang auf niedriger Stufe kneten, bis sich die Flüssigkeit gründlich mit den trockenen Zutaten vermischt hat.

Geschwindigkeit für weitere 2 Minuten erhöhen, bis ein homogener, klebriger Teig entsteht. Nun die Lebensmittelfarbe hinzugeben, bis der Farbton "Kürbisorange" erreicht ist.

Kürbis Bao Buns

ZUBEREITUNG

Sobald der Teig gut durchgeknetet ist, 2 Esslöffel Mehl darüber stäuben und von den Schüsselrändern lösen. Den Teig zu einer groben Kugel formen, mit 1 Esslöffel Pflanzenöl bestreichen und die Schüssel mit einem feuchten Tuch abgedeckt an einem warmen, möglichst feuchten und zugfreien Ort (z. B. in einem Backofen mit Raumtemperatur) 1-1½ Stunden gehen lassen.

Sobald sich die Größe des Teigs verdoppelt hat, die Masse in 24 gleich große Stücke teilen. Den Teig zu ca. 10 cm Durchmesser großen Kreisen ausrollen, die Schokoladentrüffel in die Mitte legen, den Teig zu einem Bun aufwickeln und die Enden zusammendrücken.

Jedes Bun auf ein quadratisches Pergamentpapier und mit 5 cm Abstand auf ein gelochtes Blech setzen. Bei 100 Grad für etwa 20 Minuten dämpfen
Als Faustregel gilt: Je kleiner das Bun, desto kürzer die Dampfzeit.

Erneut abdecken und nochmal 30 Minuten lang gehen lassen. Anschließend mit einem Gummispatel Linien in die Brötchen drücken, um sie zu Minikürbissen zu formen und als Stiel ein Stück Laugenstange hineinstecken und sofort servieren.

Gut verpackt kann man die Buns im Kühlschrank eine Woche lang oder im Gefrierfach mehrere Monate lang aufbewahren. Zum Aufwärmen einfach erneut dämpfen (2 Minuten für Buns aus dem Kühlschrank und 8-10 Minuten für Buns aus dem Gefrierschrank.)

Tipp: Wer keinen FullSteam hat, kann auf dem Kochfeld Wasser aufkochen, einen Dämpfkorb aufsetzen und die Buns 8-15 Minuten bei starker Hitze im Dämpfkorb garen.