



Baos mit Schweinebauch



10 Stück

ZUTATEN:

Für das Fleisch:

1 kg Schweinebauch mit Schwarte
2 EL Sojasauce
1 EL Fünf-Gewürze-Pulver
Salz
½ TL Roh-Rohrzucker

Für den Hefeteig:

1 Würfel Hefe (42 g)
500 g Weizenmehl (Type 405)
1 TL flüssiger Honig
3 EL Pflanzenöl
Salz

Für die Gemüsefüllung:

½ Salatgurke
1 Stange Staudensellerie
1 Möhre

Außerdem:

Mehl zum Arbeiten
Ausstecher (rund, Ø ca. 8 cm;
ersatzweise ein geeignetes Gefäß)
Backpapier
Hoisin-Sauce (Fertigprodukt; aus dem
Asienladen)

Zubereitungszeit: ca. 50 min

ZUBEREITUNG:

Die Schweinebauchschwarte über Kreuz tief, aber nicht bis ins Fleisch einschneiden. In einer Schale die Sojasauce mit Fünf-Gewürze-Pulver, 1 TL Salz und dem Zucker mischen und das Fleisch rundum damit einreiben. Mindestens 2 Std. im Kühlschrank marinieren.

Den Ofen auf 100° (Dämpfen) vorheizen; Wassertank mit kaltem Wasser füllen. Fleisch mit der Schwarte nach unten auf einem Blech im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Min. dämpfen. Danach wenden, Ofenhitze 160° (Ober-/Unterhitze) wählen und ca. 2 Std. 30 Min. braten.

Ca. 1 Std. vor Ende der Bratzeit für den Teig die Hefe in 50 ml lauwarmem Wasser auflösen. In eine Rührschüssel das Mehl geben und eine Mulde formen. Hefewasser, Honig, Öl und 1 gehäuften TL Salz hineingeben. Ca. 10 Min. ruhen lassen, dann 200 ml lauwarmes Wasser dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Diesen zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen.

Die Ofenhitze auf 100° (Dämpfen) reduzieren. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und zum Abkühlen des Ofens die Tür etwas offen lassen. Auf wenig Mehl den Teig ca. 5 mm dünn ausrollen und mit dem Ausstecher 10 ca. 8 cm große Kreise ausstechen. Diese zu länglichen Zungen ausrollen und mittig zusammenklappen; jeweils ein kleines Stück Backpapier dazwischenlegen. Die Baos im heißen Ofen (Mitte) – am besten auf zwei Blechen – ca. 15 Min. dämpfen.

Inzwischen Gurkenhälfte, Sellerie und Möhre waschen, putzen, in streichholzdünne Stifte schneiden. Das Fleisch in schmale Streifen schneiden. Die Baos aus dem Ofen nehmen und mit Fleisch und Gemüse füllen. Lauwarm oder kalt mit der Hoisin-Sauce servieren.

Ein Rezept aus dem Buch: **Kreativer Ofengenuss** von Sven Christ, erschienen im Gräfe und Unzer Verlag

