



KNUSPRIGE CALAMARI BAO MIT WÜRZIGEN KOKOSRASPELN



Für 2-4 Personen

ZUTATEN

500 g kleine Tintenfische (gesäubert)
200 gr Maismehl
½ TL Salz
½ TL Pfeffer
3 Knoblauchzehen
1 frische rote Chili (oder Piri Piri)
2 fein geschnittene Frühlingszwiebeln
Pflanzenöl zum Anbraten

für die Kokosraspeln:

50 gr getrocknete Kokosraspeln
1 Salzei
2 EL chinesische Fünf-Gewürze-Mischung
1 TL Salz
4 TL Kristallzucker

ZUBEREITUNG

Tintenfischarme gut waschen, der Länge nach aufschneiden und flach auf einen Teller legen. Mit einem Messer ein Zickzack-Muster in die Haut ritzen, damit sich der Tintenfisch später beim Kochen appetitlich aufrollt.

Tintenfischstücke und Tentatel in eine Schlüssel geben und mit Maismehl bestäuben. Schüssel mit einem Teller oder Deckel verschließen und gründlich durchschütteln.

Das Maismehl in jedes Stück so lange einmassieren, bis die Tintenfischstücke nicht mehr aneinander haften und so trocken wie möglich sind. Falls notwendig, einfach etwas mehr Maismehl darüberstreuen.

Knoblauch, Chilis und Frühlingszwiebeln fein hacken.

Das Salzei zehn Minuten dämpfen, dann abkühlen lassen. Eigelb entfernen und mit einer Gabel zu einem Mus verdrücken. Kokosraspel in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten goldbraun anbraten. Anschließend das Eigelb zusammen mit den Kokosraspeln und allen anderen Gewürzen in eine Gewürzmühle, Kaffeemühle oder Mörser geben und zu einem feinen Pulver mahlen.



KNUSPRIGE CALAMARI BAO MIT WÜRZIGEN KOKOSRASPELN

ZUBEREITUNG

Einen großen Topf, Wok oder Fritteuse zur Hälfte mit Pflanzenöl füllen und auf 180 Grad vorheizen, bis die Spitze eines Esstäbchens oder Spießes nach einer Sekunde anfängt zu brutzeln.

Die Tintenfischstücke vorsichtig dazugeben und 2-3 Minuten (oder bis sie goldbraun sind) frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf einem Teller mit Küchenpapier gut abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit einen Esslöffel Pflanzenöl in einem zweiten Wok bei mittlerer Hitze erwärmen. Knoblauch und Chili dazugeben, dann die Tintenfischstücke hinzugeben. Leicht rütteln und zum gedämpften Bao (Rezept anbei) geben. Mit Frühlingszwiebeln und den würzigen Kokosraspeln garnieren.

TIPP: Mit japanischer Sriracha Majonnaise servieren.



SELBSTGEMACHTER BAO TEIG



10 große oder 16-20 kleine Bao

ZUTATEN

530 g Weizenmehl (bei Bedarf glutenfrei)
½ TL Salz
7 g oder 1 Päckchen Trockenhefe
40 g Zucker
15 g Backpulver
50 ml Milch
200-250 ml warmes Wasser
25 ml Pflanzen- oder Sonnenblumenöl
etwas Mehl für die Arbeitsfläche

ZUBEREITUNG

Mehl, Salz, Hefe, Zucker und Backpulver in eine Schüssel geben und mit den Knethaken der Küchenmaschine gründlich kneten. Milch, Wasser und Öl verrühren, langsam zum Mehl-Mix gießen. Nach rund zwei Minuten sollte die Flüssigkeit vollständig in den Teig hineingeknetet sein. Geschwindigkeit für zwei Minuten auf die höchste Stufe stellen, bis der Teig weich und ebenmäßig ist. Zwei Esslöffel Mehl darauf verteilen und den Teig mit den Händen zu einer großen Kugel formen. Dafür alle Reste vom Schüsselrand abkratzen und verarbeiten. Teigoberfläche mit 1 EL Pflanzenöl bestreichen, zurück in die Schüssel legen und 1 h bei Gärstufe 1 gehen lassen. Teig flach auf 4 mm Dicke ausrollen. Je nach Vorliebe in Rechtecke oder Kreise schneiden. Wer Kreise möchte, rollt die ausgeschnittenen Kreise erneut aus, um Ovale zu erhalten. Sobald der ganze Teig zugeschnitten ist, die Oberflächen mit ein wenig Pflanzenöl bestreichen. Ein Esstäbchen quer auf den Teigling legen und die obere Seite so falten, dass eine „Lippe“ entsteht. Stäbchen herausziehen und mit den restlichen Teiglingen wiederholen. Baos mit einem feuchten Tuch abdecken und 15-20 Minuten ruhen lassen. Anschließend auf Backpapier legen und 8-15 Minuten im abgedeckten Dampfkorb eines Woks dämpfen. Die genaue Zeit hängt von der Größe der Baos ab. Sobald die Baos gar und schön aufgegangen sind, aus dem Korb nehmen und befüllen.