

BAO BUNS / ASIA BURGER

REZEPT FÜR 12 STK.

ZUBEREITUNG TEIG

Hefe in lauwarmer Milch (ca. 40°C) mit dem Zucker und Butter auflösen.

Mehl in eine Schüssel geben und mit Natron und Backpulver mischen. Milch-, Hefe-, Buttergemisch begeben und zu einem geschmeidigen Teig kneten. 1h gehen lassen.

Den gegangenen Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und einige Minuten entspannen lassen.

Den Teig etwa 5 mm dick ausrollen und mit einem Teigausstecher (ca. 8 cm Durchmesser) oder einer kleinen Schüssel Kreise ausstechen.

Die Kreise anschliessend mit dem Wallholz und sanftem Druck zu Ovalen auswallen und mit einem Backpapier dazwischen zusammenklappen. Auf ein gefettetes Backblech legen und nochmals 30 Minuten gehen lassen.

Anschliessend ca. 10 Minuten bei 100°C dämpfen (im Dampfkorb oder im Kombisteamer).

EINKAUFSLISTE

ZUTATEN TEIG

- 21 G HEFE
- 35 G ZUCKER
- 45 G BUTTER
- 180 G MILCH ODER KOKOSMILCH
- 360 G MEHL
- 2 G NATRON
- 2 G BACKPULVER



FÜLLUNG

Traditionell wird der Asia-Burger mit Schweinefleisch gegessen. Diese Form heisst Gua Bao und ist vor allem in Taiwan als Street Food populär. Der Füllung sind jedoch keine Grenzen gesetzt.

Beliebt sind: Erdnüsse, Sesamkerne, eingelegtes Wurzelgemüse, Salat, Gurke, Chili, Kimchi, Hack- oder Hühnerfleisch, Pulled Pork, Jackfruit aber natürlich gehen auch allerhand vegetarische oder vegane Variationen.

ZUBEREITUNG GEMÜSE

Gurke und Karotte in dünne längliche Streifen schneiden oder raffeln.
Die grüne Paprika entkernen und in feine Streifen schneiden.

Wasser und Reissig in eine Schüssel geben, mit etwas Salz und Zucker verrühren, das Gemüse dazugeben und beiseitestellen.

Frühlingszwiebel in Ringe schneide und beiseite stellen.

ZUBEREITUNG SAUCE

Für die Sauce, Sojasauce, Sesamöl, Reissig, Ahornsirup und 1-2 TL Sambal Oelek in einer kleinen Schüssel verrühren.

ZUBEREITUNG POULETFÜLLUNG

Das Poulet in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
Zucker, Sojasauce und Reissig miteinander verrühren und das Poulet damit marinieren. Dies kann bereits am Vorabend gemacht werden.

Die Pouletbrust in einer heissen Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten anbraten. In eine Form geben, mit der Hoisinsauce bestreichen und im Ofen für 30 Minuten garen.

Nach der Hälfte der Zeit wenden und nochmals mit Hoisinsauce bestreichen.
Aus dem Ofen nehmen, pullen und mit der restlichen Sauce vermengen.

BAO BUNS BEFÜLLEN

Die lauwarmen Bao Buns mit etwas Sauce beträufeln mit pulled Poulet befüllen.

Gemüwestreifen und Frühlingszwiebeln darüber geben und sofort geniessen.



EINKAUFLISTE

ZUTATEN GEMÜSE

- 60 ML WASSER
- 60 ML REISSESSIG
- 1 TL ZUCKER ODER ETWAS HONIG
- ½ TL SALZ (OPTIONAL)
- ½ GURKE
- 1-2 KLEINE KAROTTEN
- ½ GRÜNE PEPERONI ODER JALAPENO
- 1 FRÜHLINGSZWIEBEL



EINKAUFLISTE

ZUTATEN SAUCE

- 35ML SOJASAUCE (SALZREDUZIERT)
- 1 EL REISSESSIG
- 1 EL AHORNSIRUP (ODER AGAVENDICKSAFT)
- 1 TL SAMBAL OELEK
- 1 TL SESAMÖL
- 1 ½ EL ERDNUSSÖL



EINKAUFLISTE

ZUTATEN POULETFÜLLUNG

- 350 G POULETBRUST
- 1 TL BRAUNER ZUCKER
- 2 TL SOJASAUCE
- 1 EL REISSESSIG
- 2 TL HOISIN SAUCE
- 1 TL ÖL

POWERED BY:

