

Bao Buns

Zutaten:

350 g glattes Mehl

10 g Germ

175 ml Wasser

1 EL Zucker

7 g Salz

1 EL Tafelöl

Zubereitung:

Das Mehl in eine Schüssel geben und mit einem Löffel eine Mulde in die Mitte drücken. Die Hefe hineinbröckeln und den Honig dazugeben. Mit Wasser auffüllen und ca. 15 Minuten stehen lassen, damit sich die Hefe auflöst und aktiviert wird. Das Öl und Salz dazugeben und alles einige Minuten mit der Küchenmaschine zu einem sehr glatten Teig verkneten.

Abgedeckt ca. 1 Stunde stehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat. Den gegangenen Teig abschlagen und auf der bemehlten Arbeitsfläche ca. 0,5 cm dick ausrollen. Mit einem Ausstecher von ca. 11 cm 6 Kreise (alternativ einer entsprechend großen Schüssel) ausstechen.

Aus Backpapier kleine Stückchen zuschneiden und eine Seite der Teigkreise damit bedecken. Die andere Seite darüberklappen und die Gua Bao-Teiglinge auf ebenfalls zugeschnittene Backpapierstücke setzen.

Wasser in einem Dampfgarer zum Kochen bringen und die Buns mit dem Backpapier in den Dampfgarer setzen. Den Deckel aufsetzen und die Buns 12-15 Minuten dämpfen. Während des Garens auf keinen Fall den Deckel anheben, da die Buns sonst zusammenfallen.

Eingelegte Gurken

1 Salatgurke in 1mm Scheiben geschnitten

150 g Reissessig

150 g Wasser

150g Zucker

2 Ingwer Scheiben

Reissessig, Wasser & Zucker aufkochen, Gurken und Ingwer begeben & noch heiß in ein Rexglas füllen. Kalt stellen.

Fülle

Hoisin Sauce

Eingelegte Gurken

300g Pulled Pork

Fein geschnittener Jungzwiebel

Gehackte Erdnüsse

Koriander fein geschnitten

Die Buns an der Innenseite mit Hoisin Sauce bestreichen & mit den restlichen Zutaten füllen.

Kann je nach Belieben auch mit Huhn oder mit Gemüse befüllt werden.