

Asiatische Bao-Burger im Video-Tutorial

«Bao» heisst übersetzt Brötchen und bezeichnet gedämpfte Brottaschen aus der chinesischen Küche. Traditionell werden sie mit Schweinebauch gefüllt. Nebst der klassischen Version gibt es inzwischen viele Abwandlungen, darunter auch vegetarische und vegane. Die Burger im heutigen Rezept enthalten Geflügelbrust, frisches Gemüse und werden von einer würzigen Asia-Sauce aromatisiert.

Das Garen im Dampf verleiht den Brötchen ihre herrlich weiche Textur. Das Dämpfen funktioniert gut in einem Topf mit Dampfwareinsatz oder noch besser in einem typischen Bambuskörbchen aus dem Asia-Markt. Dieses hat mehrere Etagen und damit den Vorteil, dass eine grössere Anzahl Brötchen auf einmal gedämpft werden können.

Bao-Buns

- 300 g Weizenmehl
- ½ TL Zucker
- 1 TL Backpulver
- 1¼ TL Hefe
- 2 dl warmes Wasser
- 1 runder Ausstecher von circa 11 bis 12 cm Durchmesser
- Etwas neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl) zum Bepinseln

Sauce

- 3 EL Sesamöl
- 3 Knoblauchzehen, gepresst
- 2 Chilis, in Röllchen
- 20 g frischer Ingwer, geschält und gerieben
- 130 ml Sojasauce
- 2 EL Reisessig
- 60 g brauner Zucker

Füllung

- 2 EL neutrales Öl
- 300 g Geflügelbrust (Poulet oder Trute, in Stücke geschnitten)
- 1 rote Zwiebel, gehackt
- 20 g Ingwer, gerieben
- 2 EL frischer Koriander, gehackt
- 2 Karotten, grob gerieben
- Etwas Rotkabis, in feinen Streifen
- Etwas frischer Koriander zum Garnieren

Ausserdem zum Dämpfen

- Bambusdämpfer oder Siebeinsatz für Kochtopf

Gedämpfte Buns

1. Alle Zutaten mit Ausnahme des Wassers in der Rührschüssel der Küchenmaschine vermischen. $\frac{3}{4}$ des Wassers begeben, dabei kneten. Nach und nach den Rest des Wassers hinzufügen, bis ein homogener Teig entstanden ist. Diesen 10 Minuten kneten (von Hand oder mit der Maschine).
2. Schüssel mit einem Küchentuch bedecken, Teig bei Zimmertemperatur 1 Stunde gehen lassen.
3. Teig aus der Schüssel nehmen, nochmals kurz gut durchkneten, auf einer bemehlten Arbeitsfläche circa 7 mm dick auswallen und 9 bis 10 Kreise ausstechen. Teigkreise auf einer Seite mit Öl bepinseln und zusammenklappen, sodass eine Tasche entsteht.

4. Mit einem Kuchentuch bedeckt nochmals 30 Minuten gehen lassen.

Sauce

1. In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten. Dafür Sesamöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Chili und Ingwer 2 Minuten darin dünsten.
2. Sojasauce, Reisessig und Zucker zugeben. Für circa 10 bis 15 Minuten köcheln lassen.

Füllung

1. Fleischstücke in 2 EL Öl kurz anbraten, Zwiebeln, Ingwer und Koriander begeben, 3 Minuten weiterbraten. Fleisch leicht auskühlen lassen, danach mit einem Messer klein hacken und zurück in der Bratpfanne mit 6 EL der Sauce vermischen.
2. Kurz vor dem Befüllen der Buns die klein gehackte Mischung kurz mit den geriebenen Karotten braten, sodass die Mischung heiss ist. Abschmecken.

Finish

1. Backpapier in Stücke schneiden, etwas grösser als die Bao-Buns. Buns mit dem Backpapier darunter auf einen Dampfaufsatz legen und den Topf darunter mit etwas Wasser füllen, sodass beim Erhitzen Dampf entsteht, jedoch weder Aufsatz noch Buns jemals vom Wasser berührt werden.

Im Bambuskörbchen funktioniert es genau gleich – bei Unklarheiten kurz ins Video schauen.

1. Wasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, auf ein Köcheln reduzieren und Brötchen 10 Minuten dämpfen.
2. Buns mit Fleisch-Karotten-Mischung und Rotkabis füllen und wenn gewünscht mit zusätzlicher Sauce beträufeln.
3. Mit Koriander garnieren.

Zubereitungsdauer: circa 1 Stunde plus Ruhezeit



Fetzer Zinfandel

Dunkles, dichtes Rubinrot. Intensiver Duft nach reifen Beeren, Kirschen und süssen Gewürzen. Im Gaumen voll, mit runden, weichen Tanninen und langem

Abgang.

[Jetzt im Weinshop ansehen](#) _____