



Gua Bao Buns



Rezeptinfo

Zutaten für 6 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Std. + 1 Std. Geh- und 2 Std. Garzeit

pro Portion: 4272 kJ, 1021 kcal, 86,5 g Kohlenhydrate, 31,6 g Eiweiß, 64 g Fett, 28 mg Cholesterin, 7,7 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € € €

spicy

Zubereitung

Asiatisches Street Food vom Feinsten: Gua Bao Buns mit Schweinebauch. Sie sind zwar etwas aufwendig, aber mega lecker! Während das Fleisch etwa 2 Stunden zusammen mit Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Gewürzen schmort, bereitest du einen Hefeteig vor. Den rollst du zu kleinen Fladen und garst sie zusammengeklappt im Dampfkorb. In der Zwischenzeit raspelst du Karotten und marinierst Zwiebelringe in Essig-Zucker-Wasser. Fülle die gedämpften Bao mit zartem Fleisch, würziger Soße und knackigem Gemüse. Toppings wie gehackte Erdnüsse und Koriander runden das Ganze ab. Wenn es schnell gehen soll, kannst du statt Schweinebauch auch Hackfleisch nehmen. Schmeckt auch mega! Mach den Taste Test!

Step 1:

Zuerst bereitest du den Schweinebauch vor. Dazu gibst du das Öl in eine Pfanne und brätst das Fleisch scharf von beiden Seiten an, sodass die Außenseiten knusprig werden. Nimm das Fleisch aus der Pfanne. Die Knoblauchzehen schälen und andrücken, die Frühlingszwiebeln und den Ingwer in grobe Stücke schneiden, in die gleiche Pfanne geben und für 1 Minute anbraten. Nun die Gewürze dazugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Gieße den Traubensaft und den Reissessig auf und lasse die Flüssigkeit kurz einreduzieren. Anschließend die Sojasoßen und den Zucker hinzugeben und weiter köcheln lassen. Gib das Fleisch zurück in die Pfanne und verteile die Flüssigkeit gleichmäßig darauf. Mit weißem Pfeffer würzen, das Wasser aufgießen und einen Deckel aufsetzen. Der Schweinebauch muss für 2 Stunden auf niedriger Temperatur garen. Zwischendurch das Fleisch wenden, damit es von einer Seite nicht austrocknet.

Step 2:

Während der Garzeit bereitest du den Hefeteig vor. Die Hefe in einer Schüssel zerbröseln und mit einem TL Zucker, etwas Wasser und etwas Mehl verquirlen, bis sie sich aufgelöst hat. Lasse den Vorteig für 15 Minuten stehen. Währenddessen kannst du bereits das restliche Mehl, den Zucker und das Salz in einer Schüssel miteinander vermischen. Nach der ersten Gehzeit vermischt du den Vorteig mit dem Mehl und gibst das restliche Wasser und die Milch dazu und verknetest alles zu einem elastischen Teig. Zu einer Kugel formen und abgedeckt für mindestens 1 Stunde gehen lassen. Das Volumen sollte sich verdoppelt haben.

Step 3:

Für die Hackfleischfüllung, als Alternative zum Schweinebauch, die Frühlingszwiebel fein schneiden und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. In einer Pfanne das Öl erhitzen und darin das Hackfleisch scharf anbraten. Anschließend den weißen Teil der Frühlingszwiebel und den Knoblauch hinzugeben und ebenfalls mitanbraten. Gib das Fünf-Gewürze-Pulver, die Sojasoße, Hoisin-Soße und den Reissessig dazu. Bis zur Weiterverwendung warmhalten.

Step 4:

Für die weitere Füllung die roten Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Gib sie mit dem Reissessig, dem Zucker und 50 ml heißem Wasser in ein Schraubglas und lasse sie in der Marinade für 30 Minuten ziehen. Die Karotten schälen und mit einer Vierkante grob reiben. Die Erdnüsse grob hacken und den Koriander zerrupfen.

Step 5:

Sobald der Teig für die Bao Buns sein Volumen verdoppelt hat, gibst du ihn auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche. Den Teig kurz durchkneten und anschließend in 12 gleich große Stücke teilen. Forme die Teiglinge zu Kugeln und lasse sie kurz ruhen. Anschließend mit einem Nudelholz zu länglichen Zungen ausrollen.

Zutaten

Für den Schweinebauch:

450 g	Schweinebauch (2 cm dicke Scheiben)
1 EL	Erdnussöl
4	Knoblauchzehen
2	Frühlingszwiebeln
1 gr. Stück	Ingwer
1	Sternanis
1	Zimtstange
6	getrocknete chinesische Chili-Schoten
3 EL	roter Traubensaft
1 TL	Reissessig
2 EL	helle Sojasoße
1 EL	dunkle Sojasoße
1 EL	brauner Zucker
1/2 TL	weißer Pfeffer
150 ml	Wasser

Für die Bao Buns:

20 g	frische Hefe
20 g	Zucker
200 ml	warmes Wasser
500 g	Mehl
1/2 TL	Salz
50 ml	Milch
20 ml	Sonnenblumenöl

Für das Hackfleisch:

1	Frühlingszwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Sonnenblumenöl
250 g	Rinderhackfleisch
1 TL	Fünf-Gewürze-Pulver
1 EL	helle Sojasoße
1 EL	Hoisin-Soße
1 EL	Reissessig

Für die weitere Füllung:

2	rote Zwiebeln
2 EL	Reissessig
1 Prise	Zucker
50 ml	heißes Wasser
2	Karotten
100 g	Erdnüsse, ungesalzen
1 Bund	Koriander

Sonstiges:

Schraubglas
Vierkanteibe
Nudelholz
Dampfkörbchen
Backpapier
Küchensieb
Küchenpapier

Step 6:
Die Teigzungen nun von einer Seite dünn mit Öl bepinseln und zusammenklappen, um die typische Taschenform zu erhalten. Auf der bemehlten Arbeitsfläche für weitere 20 Minuten gehen lassen.

Step 7:
Schneide Backpapier in 10 x 10 cm große Quadrate, lege je ein Bao Bun darauf und setze sie in das Dampfkörbchen. Erhitze in einem Topf Wasser, das Dampfkörbchen einsetzen und die Buns mit geschlossenem Deckel für 10 bis 15 Minuten dämpfen.

Step 8:
Während der Dämpfzeit finalisierst du den Schweinebauch. Dafür nimmst du das Fleisch aus der Pfanne und gießt die Flüssigkeit über einem mit Küchenpapier ausgelegten Sieb ab, um die Gewürze und das Fett aufzufangen. Die aufgefangene Flüssigkeit zurück in die Pfanne geben und für 10 Minuten einköcheln lassen, bis sie eindickt. Schneide das Fleisch in ca. 6 cm dicke Stücke und gib es zurück zur Soße, um es darin zu wenden.

Step 9:
Die fertig gedämpften Bao Buns mit Schweinebauch oder Hackfleisch, den eingelegten Zwiebeln, geraspelten Möhren, Erdnüssen und Koriander füllen. Zuletzt etwas von der Soße aus den Pfannen darüber geben.