



Wasser-Tiger-Bao Buns mit würziger Füllung



Rezeptinfo

Zutaten für 6 Portionen

Zubereitungszeit: 60 Min. + 60-90 Min. Gezeit

pro Portion: 962 kJ, 230 kcal, 41 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 6 g Fett, 3 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € € €

veggie

Laktosefrei

vegan

spicy

Zutaten

Für den Teig

250 g	Weizenmehl
125 ml	lauwarmes Wasser
5 g	Zucker
3 g	Trockenhefe
	Orange Lebensmittelfarbe
	Schwarze Lebensmittelfarbe

Für die Füllung

50 g	Wasserspinat
1/2 Dose	Wasserkastanien
1	Frühlingszwiebel
1	daumengroßes Stück Ingwer
1	Knoblauchzehe
1 TL	Sesamöl
1 EL	Sojasoße
1 EL	Erdnuss- oder Rapsöl
1/2 TL	weißer Pfeffer
1/2 TL	chinesisches Fünf-Gewürz-Pulver
2 EL	Panko (optional)

Für die Soße

1 TL	Sesamöl
1 TL	Erdnuss- oder Rapsöl
2 EL	Sojasoße
2 EL	Wasser
1-2 EL	schwarzer Reisessig (alternativ normaler Reisessig)
1	Chilischote
1 TL	Chiliflocken

Sonstiges

Dämpfer
Latexhandschuhe
Küchenmaschine + Knethaken

Zubereitung

Passend zu Chinesisch Neujahr zeigen wir dir, wie du Bao Buns in Form von niedlichen Tigergesichtern zubereitest! 2022 ist nämlich das Jahr des Tigers, oder genauer gesagt das Jahr des Wasser-Tigers. Die niedlichen Wasser-Tiger-Bao Buns werden aus einem leckeren Hefeteig gemacht, der orange und schwarz eingefärbt wird, um den gedämpften Brötchen am Ende das Aussehen kleiner Tigergesichter zu verleihen. Außerdem wird eine würzige Füllung mit Wasserspinat und Wasserkastanien zubereitet. Mach unsere Wasser-Tiger-Baos unbedingt einmal nach! So einfach geht's:

Step 1:

Für den Bao-Teig löst du zunächst den Zucker und dann die Trockenhefe im Wasser auf. Das Mehl in eine Schüssel geben und dann nach und nach die Wassermischung dazutun, während du entweder mit der Hand oder dem Stil eines Kochlöffels umrührst. Anschließend den Teig entweder mit der Hand oder mithilfe einer Küchenmaschine mit Knethaken für mindestens 8-10 Minuten kneten. Forme dann eine Kugel, gib diese in die Schüssel, bedecke die dann mit einem nassen Handtuch oder Frischhaltefolie und lasse den Teig für 90 Minuten gehen oder bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Step 2:

In der Zwischenzeit bereitest du die Füllung vor. Dafür den Wasserspinat in 1 cm große Stücke schneiden. Die Dose mit den Wasserkastanien abgießen und die Kastanien sowie die Frühlingszwiebeln fein hacken. Den Ingwer und den Knoblauch fein reiben. Dann erhitzt du in einer Pfanne oder in einem Wok das Erdnuss- oder Rapsöl und brätst bei mittlerer Hitze den Ingwer und den Knoblauch darin an. Beides sollte nicht braun werden. Dann gibst du die Frühlingszwiebel, den Wasserspinat und die Wasserkastanien dazu und brätst alles zusammen für 1 Minuten an. Mit Sojasoße ablöschen und mit Sesamöl und den Gewürzen abschmecken. Alles für 1 Minute köcheln und anschließend abkühlen lassen. Bevor wir später zum Befüllen kommen, gießt du jegliche Flüssigkeit ab und bindest im Zweifel mit etwas Pankoflocken oder Paniermehl ab.

Step 3:

Wenn der Teig fertig gegangen ist, trenne ca. 80-100 g ab und lege diese Menge zur Seite. Den restlichen Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche legen, die orange Lebensmittelfarbe dazugeben und diese einkneten. Trage dabei die Latexhandschuhe, wenn du keine orangenen Hände haben möchtest. Lass den Teig nochmals für 10 Minuten entspannen. Den vorher beiseitegelegten Teig, teilst du nochmals und färbst eine Hälfte davon mit der schwarzen Lebensmittelfarbe. (Spätestens ab hier empfehlen wir, unser sehr gutes yumtamam-Video zu schauen, denn dieser Schritt ist etwas komplizierter.) Im Anschluss bemehlst du die Arbeitsfläche erneut, gibst den orangenen Teig darauf, bemehlst seine Oberfläche und rollst ihn dann auf eine Fläche von ca. 25x35 cm aus. Dann rollst du ihn wieder zusammen und zerteilst die so entstandene Rolle in ca. sechs Teile (in Gewicht zwischen 45-50 g). Eines dieser Teile drückst du mit der Hand flach, faltest die Ecken in die Mitte, drückst und drehst diese zusammen, bis eine Kugel entsteht. Mache dies mit dem gesamten orangenen Teig.

Step 4:

Bevor du mit dem Befüllen beginnst, schneide dir aus Backpapier etwas größere Stücke, als die Teigkugeln groß sind, aus. Zum Befüllen schnappst du dir eine der Kugeln und drückst sie mit der Hand flach. Halte den Teigfladen mit einer Hand fest, mit der anderen nimmst du das Nudelholz und rollst mit wenig Kraftaufwand in etwa bis zur Mitte und dann mit Kraft nach außen weg. Im Anschluss drehst du den Teig und wiederholst diesen Schritt. Dadurch ist die Mitte des Teigs dicker und kann somit mehr von der Füllung halten. Gib ca. 1-2 EL Füllung in die Mitte und verschließe den Teig drum herum. Sei dabei vorsichtig und versuche wieder schöne Kugeln zu schaffen. Gib diese dann auf die zugeschnittenen Backpapierstücke. Verfahre so mit allen Kugeln.

Step 5:

Jetzt den schwarzen und weißen Teig ausrollen. Nutze diese, um die orangen Kugeln als Tiger zu dekorieren. Scheide hierfür kleine schwarze Streife und Augen aus dem schwarzen Teig aus. Aus dem weißen Teig schneide Schnautzen und Ohren aus. Nimm unser Foto oben gerne als Vorlage. Dekoriere damit die orangen Bao-Brötchen.

Step 6:

Fülle warmes Wasser in einen Topf und gib dein Dämpfkorbchen darauf. In den Dämpfkorb die Wasser-Tiger-Baos legen und lass sie mit verschlossenen Deckel über dem warmen (nicht heißen Wasser!) nochmals für 15-20 Minuten gehen. Dann erhitze das Wasser und lasse, sobald Dampf sichtbar wird, die Baos für 15 Minuten dampfgaren. In der Zwischenzeit hackst du die Chili und gibst alle Zutaten der Soße zusammen. Anrichten und genießen!