

Tarik Rose
Bao Buns (gedämpfte Teigtaschen)
mit Pilzfüllung

Montag, 7. Oktober 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Asia & Weltküche, Vegetarisch, Leichte Küche

Zutaten:

Für die Teigtaschen:

30 ml	Kokosmilch
120 ml	Wasser
10 g	frische Hefe
250 g	Dinkelmehl, Type 630
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz

Für die Füllung:

100 g	Austernpilze
100 g	Shiitake-Pilze
2	rote Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
2	Tomaten
2 Stangen	Staudensellerie
1	Chili- oder Peperoni
1 Bund	Koriander
1	Limette
1/2 TL	Ahornsirup
2 EL	Olivenöl
1 EL	Sojasauce
2 EL	Balsamico
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Außerdem:

Bambusdämpfkorb mit Deckel oder Dämpfeinsatz

Zubereitung:

1. Für den Teig Kokosmilch und Wasser mischen und die Hefe darin auflösen. Zwei Drittel des Mehls in eine Rührschüssel geben. Das restliche Mehl in die Hefe-Milch rühren, dann in die Rührschüssel geben. Die Hälfte vom Olivenöl hinzufügen. Die Masse in einer Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Zudecken und 1 Stunde an einem warmen und zugfreien Ort gehen lassen. Er sollte sich in der Zeit verdoppeln
2. Anschließend den gegangenen Teig aus der Schüssel nehmen, kurz durchkneten und einige Minuten entspannen lassen.
3. Dann in gleichgroße Stücke teilen und zu Kugeln formen. Die Kugeln etwas andrücken und mit einem Nudelholz in etwa 1 cm dicke Fladen rollen.
4. Pro Kugel Backpapier in der Größe eines halben Fladens zuschneiden.
5. Die Fladenoberflächen mit Öl bepinseln. Das Backpapier auf die Hälfte der Fläche legen und die Teigfladen zusammenklappen.
6. Etwas Wasser in einem breiten Topf erhitzen. Darauf einen Bambusdämpfer oder Dämpfeinsatz setzen. Das Wasser darf nicht höher als der Einsatzboden stehen. Dämpfer innen mit Backpapier auslegen. Papier mit einem spitzen Messer mehrfach einstechen.
7. Teigfladen einlegen. Den Deckel auf den Bambusdämpfer oder Topf setzen und die Bao-Buns etwa 10-15 Minuten im Dampf garziehen lassen. Danach entnehmen und das Backpapier entfernen.

8. Inzwischen für die Füllung die Pilze putzen und in längliche Streifen oder Scheiben schneiden. Bei den Shiitakepilzen außerdem die Stiele entfernen.
9. Zwiebeln schälen. Einen Teil würfeln, den anderen in schmale Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.
10. Tomaten waschen, entkernen und ebenfalls würfeln.
11. Den Staudensellerie waschen und in dünne Scheiben schneiden.
12. Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden.
13. Koriander abbrausen, trockenschütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Von der Limette den Saft auspressen.
14. Tomaten, Staudensellerie und die gewürfelte Zwiebel in eine Schüssel geben und vermengen. Mit Limettensaft, Ahornsirup, Chili und etwas Salz würzen. Zum Schluss die Hälfte der Korianderblätter unterheben. Restlichen Koriander zum Anrichten beiseitelegen.
15. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten, dann die Zwiebelstreifen hinzufügen. Nach 2-3 Minuten etwas Sojasauce, Balsamico und Knoblauch hinzufügen. Die Hitze reduzieren und die Pilze einige Minuten schmoren lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist.
16. Die gebratenen Pilze mit der Tomaten-Sellerie-Mischung vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
17. Die Bao-Buns aufklappen und mit der Pilz-Gemüse-Mischung füllen. Auf Teller geben und mit Korianderblättern garnieren.

Pro Portion: 400 kcal/ 1680 kJ
53 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 17 g Fett