

Bao Buns (gedämpfte Asia-Brötchen) mit zwei Füllungen

Zutaten für die Buns (für 4 Personen):

- 150 Zucker
- 1 Würfel Hefe
- 400 ml lauwarmes Wasser
- 1 kg Mehl
- 10 g Salz
- 50 ml Pflanzenöl
- 10 g Backpulver

Die Hälfte des Wassers mit Zucker und Hefe verrühren. Das Mehl in eine Schüssel füllen und eine Mulde formen. Das Hefegemisch hineingießen und mit einer Gabel etwas Mehl vom Rand einrühren. 15 Minuten ruhen lassen, um die Hefe zu aktivieren. Anschließend mit den restlichen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Anschließend auf einer Arbeitsfläche zu Stangen rollen. Etwa 2 fingerdick abstechen, oval ausrollen und mit Öl bepinseln. Je 1 kleines Stück Backpapier auflegen, sodass die Teighälften nicht zusammenbacken, und zuklappen. 12-15 Minuten in einem Dampfkorb dämpfen.

Basis für die Mayonnaise:

- 50 ml Sojamilch
- 140 ml Speiseöl
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 TL grobkörniger Senf
- Salz
- Pfeffer
- etwas Schnittlauch

Knoblauch schälen. Mit Sojamilch und Senf in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab einmal kurz mixen. Nun das Öl langsam einfließen lassen, dabei weiter pürieren. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch in feine Ringe schneiden und alles gut verrühren.

Zutaten für das Pulled Chicken:

- 2 Hähnchenkeulen
- 100 ml Sojasoße
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 rote Zwiebel
- 2 Strauchtomaten
- 20 g Ingwer
- 1 Prise Kardamom
- 1 Prise Piment
- 1 TL Senfkörner
- 1 TL Koriandersaat
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL edelsüßes Paprika-Pulver
- 1 EL scharfes Paprika-Pulver
- 50 g brauner Zucker
- Salz
- 80 ml Sesamöl

Die Hähnchenkeulen kurz scharf anbraten und mit Sojasoße und etwas Wasser einkochen lassen. In der Zwischenzeit die Marinade zubereiten. Knoblauch und Zwiebel schälen, den Ingwer in Scheiben schneiden, die Tomate vierteln und mit den restlichen Zutaten in einem Mixer oder mit einem Pürierstab zu einer Paste verarbeiten. Das Fleisch der gegarten Keulen mit Gabeln auseinanderzupfen und in der Hälfte der Marinade einlegen.

Zutaten für das süß-saure Gemüse:

- 3 Karotten
- 1 Gurke
- 0,2 Weißkohl
- 500 g Zucker
- 750 ml Wasser
- 375 ml Reissessig
- 60 g Salz

Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Weißkohl ebenfalls in feine Streifen schneiden. Zucker, Wasser, Reissessig und Salz aufkochen, das Gemüse damit übergießen und etwa 15 Minuten ziehen lassen.

Fertigstellung:

- 1 frische Chili-Schote
- Salz
- Pfeffer

Die Hälfte der Mayonnaise mit der gehackten Chili vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Buns mit Hähnchenfleisch, Mayonnaise und Gemüse füllen.

Zutaten für Gemüse- und Pilzfüllung:

- 1 Brokkoli
- 1 Packung Tempuramehl
- 1 l Speiseöl
- 300 g Austernpilze

Brokkoli in seine einzelnen Röschen zerteilen. Das Tempuramehl nach Packungsanleitung mit Wasser glattrühren. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Brokkoliröschen durch den Teig ziehen, etwas abtropfen lassen und in dem heißen Fett ausbacken.

Die Austernpilze mit den Händen etwas zerteilen und in einer heißen Pfanne scharf anbraten. Die restliche Marinade dazugeben.

Fertigstellung:

- 1 EL Honig
- 1 EL Erdnussbutter

Die restliche Mayonnaise mit Honig und Erdnussbutter verrühren. Die Buns mit den marinierten Pilzen, etwas Mayonnaise und Brokkoli füllen.

Sendung/Quelle: Zora kocht's einfach

Sendetermin: 15.12.2023

Koch/Köchin: Zora Klipp

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen