

# Bao Buns (gedämpfte Teigtaschen) mit Pilzfüllung

## Zutaten für die Teigtaschen (für 4 Personen):

- 250 g Dinkelmehl
- 30 ml Kokosmilch
- 120 ml Wasser
- 0,2 Würfel Hefe
- 10 ml Olivenöl
- 1 Prise Salz

Milch und Wasser leicht erwärmen. Die Hefe hineingeben und in der Flüssigkeit auflösen. Zwei Drittel des Mehls in eine Rührschüssel geben. Das restliche Drittel in die Hefe-Milch rühren, dann in die Rührschüssel füllen. Etwas Olivenöl hinzufügen. Die Masse in einer Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Abdecken und 1 Stunde an einem warmen und zugfreien Ort gehen lassen. Er sollte sich in der Zeit verdoppeln.

Arbeitsfläche und Hände mit Mehl bestäuben. Den Teig aus der Schüssel nehmen, kurz durchkneten und einige Minuten entspannen lassen. Dann in gleichgroße Stücke teilen und zu Kugeln formen. Die Kugel etwas andrücken und mit einem Nudelholz in etwa 1 cm dicke Fladen rollen. Backpapier in der Größe eines halben Fladens zuschneiden. Die Fladenoberflächen mit Öl bepinseln. Das Backpapier auf die Hälfte der Fläche legen und die Teigfladen zusammenklappen.

Etwas Wasser in einem breiten Topf erhitzen. Darauf den Bambusdämpfer oder Dämpfeinsatz setzen. Das Wasser darf nicht höher als der Einsatzboden stehen. Auf die Innenfläche wieder Backpapier legen. Darauf die gefalteten Teigfladen legen. Den Deckel auf den Bambusdämpfer oder Topf geben und die Bao-Buns etwa 10-15 Minuten im Dampf garziehen lassen. Danach entnehmen und das Backpapier entfernen.

## Zutaten für die Füllung:

- 100 g Austernpilze
- 100 g Shiitake-Pilze
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Tomaten
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Chili- oder Peperoni
- 1 Bund Koriander
- 1 Limette
- Ahornsirup
- Olivenöl
- etwas Sojasoße
- Balsam-Essig
- Salz
- Pfeffer
- zum Garnieren: Sprossen

Pilze putzen und in längliche Streifen oder Scheiben schneiden. Bei den Shiitake außerdem die Stiele entfernen. Zwiebeln schälen. Einen Teil würfeln, den anderen in schmale Streifen schneiden. Tomaten ebenfalls würfeln, Staudensellerie in dünne Scheiben schneiden. Chilischote entkernen, Knoblauch schälen. Beides fein hacken. Koriander säubern und die Blätter von den Stielen zupfen.

Tomaten, Staudensellerie und die gewürfelte Zwiebel in eine Schüssel geben und vermengen. Mit Limettensaft, Ahornsirup, Chili und etwas Salz würzen. Zum Schluss die Korianderblätter unterheben. Einige Blätter zum Anrichten beiseitelegen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten, dann die Zwiebelstreifen hinzufügen. Nach 2-3 Minuten etwas Sojasoße, Essig und Knoblauch hinzufügen. Die Hitze reduzieren und die Pilze einige Minuten schmoren lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Die gebratenen Pilze mit der Tomaten-Sellerie-Masse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bao-Buns aufklappen und mit der Pilz-Gemüse-Masse füllen. Auf Teller geben und mit etwas Koriander oder Sprossen garnieren.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 14.01.2024

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)