

Bao Buns -- gedämpfte Burger Brötchen

VORBEREITEN

25
Min.

RUHEN

75
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 6 Buns

350 g Mehl Type 405
15 g frische Hefe
175 ml lauwarmes Wasser
1 Teelöffel Salz
1 Teelöffel Zucker
3 Esslöffel Pflanzenöl

Besonderes Zubehör

Backring mit ca. 10 cm Durchmesser (oder eine entsprechend große Schüssel)

Stell dir mal vor, du hast richtig Bock auf 'nen geilen Burger. Hast alle Zutaten eingekauft, dein Meisterwerk bis ins Detail geplant und bist jetzt bereit, in die bemehlten Hände zu spucken (please don't) und dich ans Backen zu machen. Erst die Buns, dann das Vergnügen. Doch dann das: Dein Ofen streikt! Panik bricht aus! Oder? Nö. Denn Burger Buns müssen nicht immer in die Röhre gucken – auf dem Herd über heißem Wasser dämpfst du dir deine Brötchen im Asia-Style.

Bao Buns heißen die fluffigen Hefeteilchen, die zwar etwas blass aussehen, in der Streetfood-Szene aber ganz dick im Geschäft sind. Sie passen perfekt zu Bulgogi,

Schweinebauch, Chili, Kimchi & Co. und machen es deinem Patty besonders weich und gemütlich.

Bock auf ein bisschen Abwechslung? Dann mach mal Dampf! Großes Equipment kannst du dir sparen – ein Topf mit einem Dampfgareinsatz oder Bambusdämpfer reicht. Zur Not tut's auch ein Nudelsieb auf dem Weg zum asiatisch inspirierten Burger-Traum.

- 1 -

Die Hefe zusammen mit dem Zucker im lauwarmen Wasser auflösen.

- 2 -

Mehl, Salz und 2 EL Öl zur Hefemischung geben und ca. 15 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig an einem warmen Ort abgedeckt etwa 45 Minuten gehen lassen.

- 3 -

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche auf ca. 5 mm Dicke ausrollen und mit dem Backring oder einer Schüssel Kreise mit ca. 10 cm Durchmesser ausstechen. Nochmal 15 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

- 4 -

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Währenddessen die Teiglinge von einer Seite dünn mit Öl bepinseln und einmal in der Mitte falten, sodass Halbkreise entstehen.

- 5 -

Die Teiglinge jeweils auf einem kleinen Stück Backpapier positionieren und in den Dampfgareinsatz legen. 15 Minuten über heißem Wasserdampf garen. Topf vom

Bao Buns -- gedämpfte Burger Brötchen

Herd nehmen und Buns mit geschlossenem Deckel 5 bis 10 Minuten abkühlen lassen.

- 6 -

Die fertigen Bao Buns auf einem Gitter auskühlen lassen.