

Baozi Cai Rou Bao - Gedämpfte Teigtaschen mit Fleisch-Gemüse-Füllung

VORBEREITEN

15
Min.

RUHEN

50
Min.

ZUBEREITEN

130
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 4 Personen

Für den Teig

500 g Weizenmehl
250 ml lauwarmes Wasser
30 g Zucker
1 Päckchen Trockenhefe

Für die Füllung

500 g Schweinehackfleisch
5 Mu Err-Pilze (chinesische Morcheln)
4 Baby Pak Choi (alternativ Chinakohl oder Chicorée)
1 Ei
10 g Ingwer
1 Möhre
3 Teelöffel helle Sojasauce
1 Teelöffel Instant-Hühnerbrühe
1 Teelöffel Zucker
Pfeffer und Salz nach Geschmack

Saftig, aromatisch und schön anzusehen - unsere **Baozi** sind die Stars im Bambuskorb.

- 1 -

Weizenmehl, Trockenhefe und Zucker in einer großen

Schüssel vermischen. Lauwarmes Wasser hinzugeben und mit einer Küchenmaschine oder einem Handrührgerät verkneten. Anschließend per Hand zu einer gleichmäßigen, glatten Kugel formen. Den Teig mit einem feuchten Tuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen (Tipp: bei 50 °C in den Backofen stellen und die Tür einen Spalt offen lassen).

- 2 -

In der Zwischenzeit die Füllung vorbereiten. Mu Err-Pilze mit kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Anschließend durch ein Sieb abgießen. Pak Choi halbieren und den Strunk entfernen. Pilze und Pak Choi sehr klein hacken.

- 3 -

Möhre und Ingwer reiben – die Möhre grob, den Ingwer sehr fein.

- 4 -

Das gemischte Gemüse zusammen mit einem verquirlten Ei und der Speisestärke zum Hackfleisch geben und gleichmäßig einarbeiten. Anschließend mit Sojasauce, Hühnerbrühe, Zucker, Pfeffer und Salz würzen.

- 5 -

Den gegangenen Teig zu kleinen Kugeln (je ca. 50 g) formen und auf einem Backblech abgedeckt mit einem feuchten Tuch weitere 20 Minuten gehen lassen.

- 6 -

Die Kugeln halbieren und zu nicht zu dünnen Fladen ausrollen. Jeweils einen gehäuften Esslöffel der Füllung in die Mitte der Fladen geben. Dabei darauf achten, genug Rand zu lassen, um die Teigtaschen später schließen zu können. Anschließend immer zwei gegenüberliegende

Baozi Cai Rou Bao - Gedämpfte Teigtaschen mit Fleisch-Gemüse-Füllung

Seiten des Rands zu einer Lasche zusammenkleben, bis die Teigtasche aussieht wie ein kleines Säckchen. Die Ränder sehr fest verschließen, damit sich die Teigtasche während des Garens nicht öffnet.



- 7 -

Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und den Bambusdämpfer daraufstellen. Die Bambuskörbe mit Dampfgar-Papier auslegen und die Teigtaschen einsetzen. Wichtig: Die Teigtaschen sollten nicht dicht an dicht im Korb liegen, da sie während des Garens noch weiter aufgehen. Ca. 20 Minuten bei geschlossenem Deckel garen.