

Street Food aus Taiwan: Gua Bao Burger

VORBEREITEN

4,25
Std.

ZUBEREITEN

160
Min.

NIVEAU



1/2 Teelöffel Salz
1 Blatt Backpapier

Toppings

50 g Erdnüsse
1 Esslöffel brauner Zucker
1 Bund Minze
50 g Sojasprossen
1 Gurke
1 Eisbergsalat

Besonderes Zubehör

Einmachglas
Dampfgarer

Zutaten für 6 Burger

Für den Kohl

400 g Senfkohl
4 Esslöffel Zucker
2 Esslöffel Salz
60 ml Reisessig
1 Esslöffel Szechuanpfefferkörner
500 ml Wasser

Für den Schweinebauch

500 g Schweinebauch
1 Esslöffel Pflanzenöl
2 Esslöffel brauner Zucker
2 Knoblauchzehen
5 cm Ingwer
2 Teelöffel 5-Stern-Gewürz
40 ml Reisessig
100 ml Sojasauce
Wasser
1 Teelöffel Speisestärke

Für die Hefebrötchen

300 g Mehl (Typ 550)
100 ml lauwarmes Wasser
50 ml Milch
10 g frische Hefe
1 Teelöffel Zucker

Burger Rezepte gibt es wahrscheinlich mehr als Sandkörner am Meer, aber seien wir mal ehrlich – davon kann man gar nicht genug haben.

Eines gewöhnlichen Sonntagnachmittags geschah es – auf einem Street Food Markt begegnete ich ihm. Dem Gua Bao Burger. Nach diesem unglaublichen Geschmackserlebnis ließ die Begeisterung nicht nach. Doch muss ich jetzt immer warten, bis dieser Foodtruck wieder in die Stadt kommt? Nix da, nicht mit mir. Jetzt habe ich die ultimative Gaumenfreude entdeckt, da will ich sie genießen, wann und wo ich will. Also machte ich mich auf die Suche nach dem Ursprung dieses Rezeptes.

Der Gua Bao Burger ist ein klassisches Street Food aus Taiwan, das aus vier Komponenten besteht: einer gedämpften Hefetasche, unglaublich lecker gewürztem, geschmortem Schweinebauch, eingelegtem Chinakohl und verschiedenen Toppings wie süße Erdnüsse, Gurke und Sprossen und Minze.

Okay, es ist kein Rezept, das man mal eben zwischen Tür und Angel zubereiten sollte. Allein der Kohl muss drei Tage vorher angesetzt werden, wenn du ihn selber einlegen möchtest. Am besten eignet sich dieser Bao Burger also für einen langen, langweiligen Sonntag. Dann mal ran an

Street Food aus Taiwan: Gua Bao Burger

den Bauchspeck!

- 1 -

Kohl waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. In ein sauberes Einmachglas füllen. Wasser, Zucker, Salz, Essig und Pfefferkörner in einem kleinen Topf ca. 5 Minuten kochen und über den Kohl gießen. Glas fest verschließen und den Kohl darin 3 Tage bei Raumtemperatur reifen lassen. Danach im Kühlschrank lagern.

- 2 -

Für den Schweinebauch Öl in einem Bräter erhitzen und Fleisch darin ca. 10 Minuten scharf anbraten, bis alle Seiten goldbraun gebraten sind. Zucker dazugeben und das Fleisch rundherum karamellisieren. Knoblauchzehen und Ingwer schälen und fein hacken. Knoblauch, Ingwer und Gewürze zum Fleisch geben und kurz anbraten. Mit Reisessig ablöschen, Sojasauce dazugeben und mit Wasser auffüllen, bis das Fleisch knapp bedeckt ist. Bei kleiner Hitze mit geschlossenem Deckel mindestens 2 Stunden schmoren lassen. Fleisch ca. alle 20 Minuten wenden. Austretenden Bratensud mit etwas Speisestärke andicken.

- 3 -

Für die Hefebrötchen 100 g Mehl und Wasser vermengen und Hefe hineinbröseln. Zu einem glatten Teig verrühren und abgedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

- 4 -

Restliches Mehl, Milch, Salz und Zucker zum Vorteig geben und von Hand kneten, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. Abgedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

- 5 -

Anschließend den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 5 Minuten mit den Händen kneten und zu einer Rolle formen. Rolle in 6 gleichgroße Teile schneiden. Die Teigstücke erst zu länglichen Brötchen formen, dann mit einem Nudelholz zu ca. 2 cm dicken Zungen ausrollen.

- 6 -

Backpapier in 12 gleichgroße Rechtecke schneiden. Damit der Teig nicht zusammenklebt, auf jede Teigzunge ein Stück Backpapier legen und die Teiglinge dann in der Mitte zusammenklappen. Teigstücke auf ein weiteres Stück Backpapier legen, abdecken und an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

- 7 -

Teiglinge in einem Dämpfer 10-15 Minuten dämpfen. Solltest du keinen Dämpfer haben: In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Ein Kuchengitter auf den Topf legen, zwei Teiglinge mit den Backpapierstücken daraufsetzen und mit einer großen Schüssel abdecken. Ca. 20 Minuten dämpfen.

- 8 -

Erdnüsse zusammen mit braunem Zucker im Mixer oder im Mörser zerkleinern. Gurke mit einem Sparschäler oder einer Mandoline längs in dünne Scheiben schneiden. Schweinebauch in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden.

- 9 -

Zum Füllen des Bao Burgers ein Hefebrötchen aufklappen, eingelegten Kohl und etwas Salat auf die untere Hälfte geben. Mit Schweinebauch und etwas Soße belegen. Fleisch mit Gurke, Sprossen, Erdnüssen und Minze toppen. Je nach Geschmack noch etwas Soße darüber geben, zuklappen und genießen!