

# GEDREHTE BAOS

zweifärbig, mit Coppa und eingelegten Tomaten

8 GEDREHTE BAOS

## 番茄火腿雙色花卷

### KLASSISCHER HELLER TEIG

200 g Weizenmehl, Type 550, gesiebt  
¾ Pck Trockenhefe (5 g)  
25 g Zucker  
½ TL Backnatron, nach Geschmack  
½ TL Salz  
1 EL neutrales Öl  
110 ml lauwarmes Wasser, 35 °C  
etwas Mehl für die Arbeitsfläche

### KLASSISCHER GRÜNER TEIG

70 g Spinat, gewaschen und trocken geschüttelt  
150 ml heißes Wasser  
200 g Weizenmehl, Type 550, gesiebt  
¾ Pck Trockenhefe (5 g)  
25 g Zucker  
½ TL Backnatron, nach Geschmack  
½ TL Salz  
1 EL neutrales Öl

### BELAG

3 Scheiben Coppa (italienischer luftgetrockneter Schinken vom Schweinenacken)\*  
30 g getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft  
2 EL Olivenöl  
2 Lauchzwiebeln oder frisches Zwiebelgrün, gewaschen und trocken geschüttelt  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle

### \*VEGANE VARIANTE

Die Coppa durch schwarze Oliven ersetzen.

ZUBEREITUNG: 45 Min. • RUHEZEIT: 1 Std. 40 Min.  
GAREN: 12-15 Min.

**TEIG**\_Backofen auf ca. 30 °C bzw. Warmhaltstufe vorheizen. In einer Schüssel alle Trockenzutaten des hellen Teigs vermengen. Eine Vertiefung in die Mitte drücken, Öl und Wasser hineingießen.

Alle Zutaten von Hand vermengen. Sobald sie sich verbinden, Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche von Hand mindestens 5 Min. gut durchkneten, bis er schön glatt und homogen ist. Er darf nicht mehr an den Händen kleben.

Teig zu einer Kugel formen, mit einem sauberen Geschirrtuch bedecken und 1 Std. im ausgeschalteten Backofen oder an einem warmen, zugfreien Ort gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

**GRÜNER TEIG**\_Für den grünen Teig Spinat mit dem heißen Wasser im Mixer pürieren. Durch ein feines Sieb gießen und 110 ml Flüssigkeit abmessen.

Nun weiter wie beim hellen Teig verfahren, als Flüssigkeit jedoch das Spinatwasser verwenden. Ebenfalls 1 Std. abgedeckt gehen lassen.

**FALTEN UND GAREN**\_Aus dem Backpapier zwölf Quadrate mit einer Seitenlänge von 6 cm ausschneiden.

Coppa, eingelegte Tomaten und Lauchzwiebeln separat fein schneiden. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Hellen Teig darauf zu einem Rechteck von 35 × 22 cm ausrollen. Mit einem Pinsel 1 EL Olivenöl auf den Teig auftragen und mit Salz, Pfeffer und Lauchzwiebeln bestreuen. Teig wie auf Seite 134 gezeigt dreimal übereinanderlegen, in zwölf Streifen schneiden und beiseitestellen.

Grünen Teig auf der Arbeitsfläche in der gleichen Größe ausrollen. Mit dem restlichen Olivenöl bestreichen, leicht würzen und mit Coppa und Tomaten belegen. Teig ebenso dreifach falten und in zwölf Streifen schneiden. Je einen hellen und einen grünen Streifen übereinanderlegen und wie auf Seite 134 f. gezeigt zu Baos drehen.

Jedes Bao auf ein Backpapierquadrat legen, mit großem Abstand in Dampfkörbe setzen und 40 Min. unter einem Geschirrtuch gehen lassen.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Hitze etwas reduzieren und Körbe hineinstellen. Baos darin 12-15 Min. garen und lauwarm servieren.





# GUA BAOS

mit geschmorter Schweinebrust

12 GUA BAOS

## 滷肉刈包

ZUBEREITUNG: 1 Std.

RUHEZEIT: 2 Std.

GAREN: 2 ½ Std. und 12 Min.

### FÜLLUNG

2 Schalotten, geschält

80 g frischer Ingwer, geschält

½ Knoblauchknolle

1 Bund Koriander, gewaschen und trockengeschüttelt

800 g Schweinebrust mit Schwarte,  
vegane Alternative: Räuchertofu

80 g Zucker

100 ml Sojasauce, 50 ml Shaoxing-Wein

Pfeffer aus der Mühle

### KLASSISCHER TEIG

300 g Weizenmehl, Type 550, gesiebt

1 Pck Trockenhefe

40 g Zucker

1 TL Backnatron, nach Geschmack

1 geh. TL Salz

1 ½ EL neutrales Öl

165 ml lauwarmes Wasser, 35 °C

etwas Mehl für die Arbeitsfläche

### GARNITUR

½ Bio-Salatgurke, gewaschen, in Scheiben  
geschnitten

100 g gesalzene, geröstete Erdnüsse

### VORBEREITUNG

*Fleisch und Brötchen am Vortag oder bis zu drei Tage  
im Voraus zubereiten. Fleisch dann einfach erwärmen  
und Sauce noch einkochen. Brötchen 5 Min. über  
Dampf aufwärmen.*

**FÜLLUNG\_**Schalotten in dünne Scheiben schneiden. Ingwer in feine Streifen schneiden. Knoblauchzehen von der Knolle lösen, schälen und auf einem Schneidebrett mit der flachen Seite eines Messers anquetschen. Korianderblätter abzupfen und für die Garnitur beiseitelegen. Stiele für die Schweinebrust verwenden.

Fleisch in 8 cm lange und 1,8 cm dicke Scheiben schneiden. Zucker in einem Topf karamellisieren lassen, vorsichtig mit Sojasauce und Shaoxing-Wein ablöschen (Achtung: spritzt!). Schalotten, Ingwer, Knoblauch einrühren, Fleisch dazugeben. Mit Wasser aufgießen, bis alles bedeckt ist, und zum Kochen bringen. Schaum abschöpfen, großzügig pfeffern und Korianderstiele hinzufügen. Hitze reduzieren, Deckel auflegen und 2 ½ Std. köcheln lassen.

**TEIG\_**Backofen auf ca. 30 °C bzw. Warmhaltestufe vorheizen. In einer Schüssel alle Trockenzutaten des Teigs vermischen. Eine Vertiefung in die Mitte drücken, Öl und Wasser hineingießen.

Teig wie auf Seite 28 beschrieben verarbeiten. Der Teig muss sein Volumen verdoppeln. 24 Rechtecke mit 12 × 7 cm aus Backpapier ausschneiden.

**FORMEN UND GAREN\_**Teig in zwölf gleich große Kugeln teilen. Jede Teigkugel auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem Oval mit einer Breite von 10 cm und einer Länge von 14 cm ausrollen.

Ein Backpapier der Länge nach über die Hälfte des Ovals legen, Teig darüber schlagen und auf ein weiteres Backpapier legen. Mit Abstand in Dampfkörbe setzen und 1 Std. unter einem Geschirrtuch gehen lassen.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Hitze etwas reduzieren und Körbe hineinstellen. *Gua Baos* darin 12 Min. garen.

**GARNITUR\_**Während der Teig geht, die Hälfte des Fleischsaftes in einem Topf auf die Hälfte reduzieren, bis eine sämige Sauce entsteht.

Erdnüsse grob hacken, Gurke in dünne Scheiben schneiden und das Fleisch in 1 cm dicke Scheiben zerteilen. Während die *Gua Baos* garen, die Fleischscheiben in ihrer restlichen Garflüssigkeit sanft erwärmen.

Backpapier aus den fertigen Brötchen entfernen. In die Öffnung eine Scheibe Fleisch und Gurkenscheiben legen. Mit etwas Sauce beträufeln, Korianderblätter und Erdnüsse dazugeben.

*Gua Baos* mit *Sriracha-Sauce* (Seite 119) oder scharfem *Gewürzöl* (Seite 116) verfeinern.





# VEGGIE-TEIGTASCHEN

mit Karotte, Kohlrabi und Shiitake

15 TEIGTASCHEN

## 水晶素餃

### FÜLLUNG

9 kleine getrocknete Shiitake, ca. 20 g  
1 mittelgroße Karotte, ca. 100 g, geschält  
½-1 Kohlrabi, ca. 100 g, geschält  
½ Zwiebel, geschält  
½ Bund Koriander, gewaschen und trocken geschüttelt  
2 Knoblauchzehen, geschält  
10 g frischer Ingwer, geschält  
2 EL Öl zum Braten  
2 EL Sojasauce  
1 EL Austernsauce\*  
1 TL Zucker  
Pfeffer aus der Mühle

### TEIG

100 g Weizenstärke  
80 g Kartoffelstärke  
150 ml Wasser, kochend  
1 TL Salz  
2 EL neutrales Öl

### TIPP

Die Füllung kann auch am Vortag oder Vorabend zubereitet werden.

### \*VEGANE FÜLLUNG

Anstelle der Austernsauce vegane No-Fish-Sauce verwenden.

**EINWEICHEN:** über Nacht • **ZUBEREITUNG:** 45 Min.  
**KÜHLZEIT:** über Nacht • **GAREN:** 8-10 Min.

**FÜLLUNG** Shiitake am Vortag in Wasser legen. Alternativ mit kochendem Wasser übergießen und mindestens 2 Std. einweichen.

Am nächsten Tag Karotte und Kohlrabi in 4 mm große Würfel schneiden. Shiitake abgießen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Zwiebel klein würfeln und Koriander mitsamt Stielen fein schneiden. Knoblauch durchpressen und Ingwer fein reiben.

Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Zwiebeln und Shiitake darin anbraten, Hitze reduzieren und 5 Min. sanft weiterbraten.

Ingwer, Knoblauch, restliches Gemüse, Saucen und Zucker einrühren. Pfeffer und 1-2 Min. weitergaren. Das Gemüse soll knackig bleiben.

Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen. Pfanne vom Herd nehmen, Koriander hinzufügen und abkühlen lassen.

**TEIG** Beide Stärken und Salz in einer Schüssel vermischen. Eine Mulde hineindrücken, Öl sowie nach und nach kochendes Wasser hineingießen, alles mit Stäbchen oder einem Holzspatel vermengen.

Sobald die Masse beginnt zu klumpen, auf eine saubere Arbeitsfläche geben, kurz abkühlen lassen und von Hand 5 Min. durchkneten. Der Teig sollte vollkommen glatt, elastisch und weich, aber nicht klebrig sein.

**FALTEN UND GAREN** Teig in drei Stränge ausrollen und feucht abdecken, damit der Teig nicht austrocknet. Aus den Strängen Teigstücke von 20 g abteilen und wieder feucht abdecken. Jedes Teigstück zu einer gleichmäßig dicken Scheibe von 10-12 cm Ø ausrollen. Alternativ einen runden Ausstecher dafür verwenden. Teigscheiben wiederum abdecken.

1 EL der Füllung mittig auf eine Teigscheibe geben. Nun wie ein *Bao* falten (Technik Seite 132). Oben gut zusammendrücken und die Teigtasche fest verschließen.

Überschüssigen Teig oben mit einer Schere abschneiden und die Teigtasche mit der glatten Seite nach oben hinlegen. Die restlichen Teigtaschen ebenso zubereiten und in einen mit Backpapier oder Salatblättern ohne Blattrippen ausgelegten Dampfkorb legen.

Wasser in einem Dampfgarer zum Kochen bringen, Korb einsetzen und die Teigtaschen 8-10 Min. darin garen.

Heiße *Veggie-Teigtaschen* gleich genießen.





# VEGGIE-TÄSCHCHEN

mit Tofu, Karotte, Pilzen und Kimchi

30 TEIGTASCHEN

## 泡菜素餃

### FÜLLUNG

- 1 Karotte, geschält
- 140 g frische Shiitake oder Champignons, geputzt
- 140 g Kimchi
- 3 Knoblauchzehen, geschält
- 2 EL Öl zum Braten
- 200 g fester Tofu
- ½ TL Zucker
- 3 EL Sojasauce

### TEIG

- 1 Pck Gyoza-Teigblätter mit mind. 30 Stück

ZUBEREITUNG: 45 Min.

GAREN: 5 Min.

**FÜLLUNG** Karotte, Pilze und Kimchi in kleine Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Karotte darin gut anschwitzen. Pilze hinzufügen und 5 Min. anbraten. Knoblauch einrühren und weiterbraten, bis das Gemüse golden gebräunt ist.

Pfanne vom Herd nehmen. Tofu von Hand über das Gemüse bröseln. Mit Kimchi und den restlichen Zutaten gut vermischen.

**FALTEN UND GAREN** Eine kleine Schüssel mit Wasser bereitstellen. Gyozablätter voneinander lösen.

1 EL der Füllung in die Mitte jedes Teigblatts geben. Teigränder befeuchten und wie auf Seite 144 f. gezeigt in Fischform falten. Dabei gut die Luft herausdrücken und die Teigränder gründlich versiegeln. Teigtaschen in mit Backpapier ausgelegte Dampfkörbe setzen.

5 Min. über siedendem Wasser in einem Dampfgarer oder Topf garen.

Die Teigtaschen sind fertig, sobald der Teig geschmeidig ist. Mit einer Sauce nach Wahl servieren.

