



BAYERISCHER HOF

# KOCH & GENUSSBUCH

Hotel Bayerischer Hof

---

#MeinHofGenuss



# BAO BUNS

## GEFÜLLTE UND GEDÄMPFTE ASIATISCHE TEIGTASCHEN



- Zutaten
- Zubereitung



## ZUTATEN

---

### Bao Buns

(ca. 20 Stück, 8 - 10 Portionen)

3	Gramm	Salz
550	Gramm	Mehl
7	Gramm	Zucker
5	Gramm	Trockenhefe
50	Milliliter	Milch
15	Milliliter	Speiseöl
15	Milliliter	Reisessig
200 - 250	Milliliter	Wasser

### Füllung

1	Kilo	Garnelen, geschält und paniert (oder 500 Gramm Pulled Pork vorzugsweise Fleisch)
100	Milliliter	Hoisin-Sauce
100	Milliliter	Pflaumensauce
100	Gramm	Julienne-Gemüse (Karotten, Frühlingszwiebeln, Gurken)
50	Milliliter	Reisessig
15	Milliliter	Zucker
		Korianderblätter zum Garnieren



## ZUBEREITUNG

---

### Buns

**Tipp:** Bao-Buns können fertig in asiatischen Geschäften gekauft und dann einfach 3 – 5 Minuten im Dampfgarer oder Dämpftopf erhitzt werden.

#### **Schritt 1:**

Mehl, Streuzucker und Salz in einer großen Schüssel vermischen. Hefe und eine Prise Zucker in 1 EL warmem Wasser auflösen, dann zusammen mit Milch, Öl, Reissessig und 200 ml Wasser zum Mehl geben. Zu einem Teig vermengen, bei Bedarf etwas mehr Wasser hinzufügen.

#### **Schritt 2:**

Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und 10–15 Minuten lang kneten oder 5 Minuten lang mit einer Knetmaschine kneten, bis er glatt ist. In eine leicht geölte Schüssel geben, mit einem feuchten Tuch abdecken und 2 Stunden lang oder bis sich sein Volumen verdoppelt hat, gehen lassen.

#### **Schritt 3:**

Den Teig auf eine saubere Arbeitsfläche geben und durchkneten. Den Teig mit den Händen flach drücken.

#### **Schritt 4:**

Den Teig zu einer etwa 3 cm dicken Rolle formen, dann in etwa 3 cm breite Stücke schneiden – es sollten 18 bis 20 Stück entstehen. Jedes Teigstück in der Handfläche zu einer Kugel formen und 2 bis 3 Minuten ruhen lassen.

#### **Schritt 5:**

Jede Kugel einzeln mit einem Nudelholz zu einem ovalen Teigfladen von etwa 3 – 4 mm Dicke ausrollen. Die Oberfläche der Teigovale mit etwas Öl einreiben und auch ein Esstäbchen leicht einölen. Das geölte Esstäbchen in die Mitte jedes Ovals legen. Den Teig über das Esstäbchen klappen und das Esstäbchen anschließend langsam herausziehen.

#### **Schritt 6:**

Die Buns auf ein Backblech legen, mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort 1 Stunde 30 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

#### **Schritt 7:**

Einen großen Dampfgarer bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Die Brötchen etwa 8 Minuten dämpfen, bis sie aufgegangen sind. Fertig.



## ZUBEREITUNG

---

### Füllung

#### Schritt 1:

Die Hoisin- und Pflaumensauce miteinander vermischen. In einem separaten Behälter Essig und Zucker gut verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

#### Schritt 2:

Die Garnelen frittieren, bis sie goldbraun sind. Wenn gezupftes Schweinefleisch verwendet wird, einfach das Fleisch mit der Hoisin-Pflaumensauce vermischen, bis es vollständig erhitzt und gleichmäßig überzogen ist.

#### Schritt 3:

Das in feine Streifen geschnittene Gemüse mit dem Essig dressing vermengen.

### Zum Anrichten

Die heißen gedämpften Buns nach Belieben mit der gewünschten Füllung (Fleisch / Garnelen / Gemüse) füllen. Mit angemachtem Gemüse belegen und mit Chili und Koriander garnieren. Heiß servieren.



WIR WÜNSCHEN IHNEN  
VIEL SPASS BEIM KOCHEN  
UND GENIESSEN.

*Chef de Cuisine Trader Vic's - Jayve Fiscal*