

Bao buns mit pulled Jackfruit
(für 4 Personen)

Zutaten:

Bao buns:

275g Weizenmehl (Type 405)
1/2 Päckchen Trockenhefe (4g)
1/2 TL Salz
175ml lauwarmes Wasser
1 EL Sesamöl
etwas Rapsöl zum Bestreichen

Pulled Jackfruit:

1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
1 daumendickes Stück Ingwer (10g)
1 EL Rapsöl
400g Jackfruit (natur)
180ml Ananassaft
1 EL Rohrzucker
75g Ketchup
1 EL Sojasoße

Belag:

4 Frühlingszwiebeln
80g Salatgurke
1 TL schwarzer Sesam

Sonstiges:

Backpapier
Dampfgarer Einsatz für Kochtöpfe

Vorbereitung:

Backpapier in 4 Quadrate á 15x15cm schneiden.

Zubereitung:

Für die Bao buns:

Weizenmehl, Trockenhefe und Salz in einer Schüssel miteinander vermischen.
Lauwarmes Wasser und Sesamöl hinzugeben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort für 1 Stunde gehen lassen.

Teig in 4 gleich große Teile teilen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu Kugeln formen.

Teigkugeln auf eine Größe von $\varnothing 13\text{cm}$ ausrollen und anschliessend jeden Teigkreis mit Rapsöl bepinseln. (Abbildung 1)

Teig auf die vorbereiteten Backpapier Quadrate legen und jeden Kreis falten, sodass ein Halbkreis entsteht. (Abbildung 2)

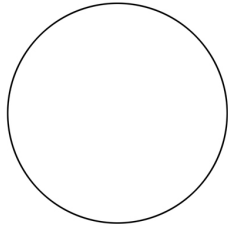


Abbildung 1

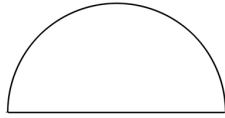


Abbildung 2

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Teiglinge in den Dampfgarer Einsatz legen und für 18-20 Minuten garen.

Am Besten eignet sich dafür ein Bambus Dampfgareinsatz.

Diesen gibt es in unterschiedlichen Größen und kleines Geld im Asia Shop.

Für die Pulled Jackfruit:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote halbieren, entkernen und in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein reiben.

Rapsöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili bei mittlere Hitze anbraten.

Jackfruit und Ingwer hinzugeben und das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerzupfen.

Ananassaft, Rohrzucker, Ketchup und Sojasoße hinzugeben und für 10-12 Minuten, dicklich einkochen.

Für den Belag:

Frühlingszwiebeln schräg in dünne Scheiben schneiden. Salatgurke waschen, trocknen und in dünne Stifte schneiden.

Anrichten:

Bao buns leicht aufklappen und mit reichlich pulled Jackfruit füllen.

Mit Frühlingszwiebeln, Gurke und Sesam bestreuen und genießen.

Nährwertangaben pro Portion:

432kcal 10,7g Eiweiß 9,3g Fett 74g Kohlenhydrate
12,9g Ballaststoffe