

Bao Bun

Zutaten:

- 360g Weizenmehl
- 5g Trockenhefe
- 25g Zucker
- 35g Milchpulver
- 7g Backpulver
- 35g Pflanzenöl
- 220ml warmes Wasser

Anleitung:

- 1. In einer großen Schüssel das Weizenmehl, die Trockenhefe, den Zucker, das Milchpulver und das Backpulver vermischen.
- 2. Das warme Wasser langsam hinzufügen und dabei kontinuierlich kneten, bis ein grober Teig entsteht.
- 3. Das Pflanzenöl hinzufügen und weiter kneten, bis alle Zutaten gut vermischt sind und ein glatter Teig entsteht.
- 4. Den Teig zu einer Kugel formen und in die Schüssel zurücklegen. Die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang ruhen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.
- 5. Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einer langen Rolle formen. Diese Rolle in 12 gleich große Stücke schneiden.
- 6. Jedes Stück zu einer Kugel formen und dann zu einem flachen Kreis mit etwa 10 cm Durchmesser ausrollen.
- 7. Die Kreise auf ein Stück Backpapier legen und jedes mit einem weiteren Stück Backpapier bedecken, um ein Austrocknen zu verhindern. Die Bao-Buns etwa 30 Minuten ruhen lassen, damit sie nochmals aufgehen können.
- 8. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, die Hitze auf mittel reduzieren und einen Dampfgaraufsatz über das Wasser legen.
- 9. Die Bao-Buns vorsichtig in den Dampfgaraufsatz legen, dabei darauf achten, dass sie nicht zu eng aneinander liegen, da sie beim Garen leicht an Volumen zulegen. Etwa 10-12 Minuten dämpfen, bis die Bao-Buns aufgegangen und fest sind.
- 10. Die Bao-Buns vorsichtig aus dem Dampfgarer nehmen und etwas abkühlen lassen, bevor sie mit der gewünschten Füllung serviert werden