

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

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82