

Rezept Crunchy Chicken Bao  
Ergibt 12 Stück

Für die Buns:

360g Mehl  
1 TL BP  
1 TL trocken Hefe  
35g Zucker  
35g Pflanzenöl  
180g warmes Wasser  
20ml Milch

Für den Teig alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten, dieser muss mindestens 10 Minuten lang geknetet werden. Anschließend mit einem Tuch abdecken und an einem Warmen Ort für 1,5 Stunden gehen lassen.

Anschließend die Arbeitsfläche leicht einölen und den Teig mit einem Nudelholz 10 mm dick ausrollen. Nun mit einem Ring mit einem Durchmesser von 10 cm Kreise ausstechen, diese mit Öl einpinseln. 12\*12 cm große Quadrate aus Backpapier zurecht schneiden und die Kreise auflegen. Nun in der Hälfte falten, allerdings ca. 1 cm vor dem unterem Rand den oberen Rand auflegen. Nun mit dem Nudelholz ohne Durch von der Faltkante nach vorne zu Rundung über das Bun rollen.

Die Buns nun in Dämpfkörbe setzten, und über einem Wasserbad für 15 Minuten dämpfen.

Crunchy Chicken

4 Stück Huhn Oberkeulenfleisch ausgelöst  
2 TL Salz  
Pfeffer  
1 Tasse Maisstärke  
Öl zum Frittieren

In einem Topf Frittierfett oder Frittieröl aufstellen und auf ca. 180 Grad erhitzen.  
Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit der Maisstärke mehlieren.

Die Überschüssige Stärke abschütteln und das Fleisch nun für ca. 6 Minuten frittieren.  
Das Fleisch anschließend auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Nun in Scheiben schneiden.

Sticky Sauce:

80 ml Sojasauce  
80 g Zucker  
2 EL Apfelessig  
1 EL Gochujang  
2 EL Ketchup

3 Knoblauchzehen fein gehackt.  
100g Plum Sauce

Für die Sauce alle Zutaten in einen Topf geben und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend erkalten lassen.

Zum fertigstellen und Genieren:

Feine Gurkenscheiben  
Korianderblätter  
Fein geschnittener Frühlingslauch

---

[www.kochwerkstatt-wiesbaden.de](http://www.kochwerkstatt-wiesbaden.de) | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82