

ORF



Bao Buns mit knusprigen Austernpilzen

Zutaten:

Bao Buns:

250 g Mehl

125 g Wasser

3,5 g Trockenhefe

1 TL Zucker

1 EL neutrales Öl

1 TL Salz

300 g Austernpilze

Öl zum Anbraten

Salz

Brennnesselmayonnaise:

200 g neutrales Öl

2 Hände voll Brennnessel

50 g Aquafaba (Kichererbsenwasser aus dem Glas oder Dose)

1 EL Apfelessig

1 EL Senf

1/4 TL Salz

Zum Servieren:

Kohlrabi-Radieschen-Salat

Brennnesselsamen

Zubereitung:

Für den Teig zunächst alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Anschließend Wasser und Öl hinzufügen und alles gut kneten, bis ein sehr elastischer, weicher Teig entsteht. Den Teig abdecken und etwa 1 Stunde ruhen lassen.

Nach der Ruhezeit den Teig in etwa acht gleich große Stücke teilen und jedes Stück zu einer Kugel formen. Die Teigkugeln zu Fladen ausrollen (etwa 10 cm Durchmesser) und leicht länglich ziehen. Eine Hälfte des Fladens dünn mit Öl bestreichen, anschließend die andere Hälfte darüberklappen, sodass die typische Halbmondform entsteht.

Die geformten Bao Buns auf ein kleines Stück Backpapier setzen und im Dampfgarer oder in einem Kochtopf mit Dampfeinsatz etwa 10–15 Minuten dämpfen.

Währenddessen die Austernpilze in feine Stücke zupfen und in einer Pfanne mit etwas Öl und Salz goldbraun und knusprig anbraten.

Für das Brennesselöl das Öl gemeinsam mit den Brennesseln fein mixen. Anschließend die Mischung durch ein feines Sieb und ein Mulltuch abseihen, sodass ein klares, aromatisches Brennesselöl entsteht.

Für die Brennesselmayonnaise das Kichererbsenwasser mit Senf, Apfelessig und Salz in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer leicht schaumig aufmixen. Das Brennesselöl anschließend langsam einfließen lassen und dabei kontinuierlich weitermixen, bis eine cremige, emulgierte Mayonnaise entsteht.

Zum Anrichten die frisch gedämpften Bao Buns vorsichtig öffnen und mit den knusprigen Austernpilzen füllen und mit einem Kohlrabi-Radieschen-Salat toppen, die Brennesselmayonnaise darübergeben und zum Schluss mit Brennesselsamen bestreuen.

Gutes Gelingen!