

Schmeckt perfekt



Rezept von Eduard Dimant

Bao Bun, Kabeljau, Wasabi-Mayo

40 Minuten (ohne Stehzeit)/aufwendig



Zutaten für 4 Personen

500 g glattes Mehl, 75 g Zucker, 5 g Salz, 20 g Hefe, 25 g Rapsöl, 200 g lauwarmes Wasser, 5 g Backpulver.

Für den gebackenen Kabeljau: 4 Stück Kabeljaufilet (ohne Haut), 150 g Butterschmalz, 3 EL glattes Mehl, 50-70 g Pankobrösel (oder Semmelbrösel), 2 Eier, Salz, Shichimi.

Für die Wasabi-Mayo: 120 g japanische Mayonnaise (z.B. von QP bzw. Kewpie), 10 g Wasabi-Paste, 1 Spritzer Limettensaft.

Für die eingelegten Gurkenstücke: 1/2 Gurke, 20 g Salz, 60 g Zucker, 100 g Reissessig, 200 g Wasser.

Zum Servieren: 100 g gesalzene Erdnüsse, 1/2 Bund Koriander.

Zubereitung

Für die Buns etwas Zucker mit der Hefe in lauwarmen Wasser auflösen, das Mehl und etwas Salz, Zucker, Backpulver und Rapsöl hinzugeben und zu einem glatten Teig kneten.

Den Teig 35 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Den Teig zu Kugeln formen und etwa 1 cm dick ausrollen; abdecken und nochmals 10 Minuten gehen lassen. Den Teig falten und ein Backpapier dazwischen legen, damit der Teig beim Dämpfen nicht zusammenklebt.

Die Buns 10 bis 12 Minuten in einem Korb/Einsatz über Wasserdampf oder im Dampfgarer garen. Wichtig: Beim Garen nicht den Topf bzw. den Behälter öffnen, weil dadurch die Buns zusammenfallen würden.

Für die Kabeljau-Panier die beiden Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Pankobrösel getrennt auf zwei Flächen verteilen. Kabeljau in Stücke schneiden und mit Salz würzen. Zunächst in Mehl, dann in Ei und zuletzt in den Bröseln wenden.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Kabeljau darin auf beiden Seiten in jeweils 3 bis 4 Minuten goldbraun backen, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Shichimi würzen.

Für die Wasabi-Mayonnaise, Mayonnaise und Wasabi-Paste glatt rühren und mit Limettensaft abschmecken.

Die Gurke in feine Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben und mit 5 g Salz einsalzen. Gurke für einige Minuten ziehen lassen. Die ausgetretene Flüssigkeit abgießen.

Für die Marinade Zucker, Reisessig, Wasser und restliches Salz in eine Schüssel geben und so lange rühren, bis der Zucker und das Salz aufgelöst sind. Gurke hinzugeben, gut durchmischen und mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

Die gegarten Buns mit Kabeljau, Gurken, Wasabi-Mayo, gehackten Erdnüsse und fein geschnittenem Koriander füllen.