

## Schmeckt perfekt



Rezept von Milena Broger

### Bao Buns mit konfiertem Entensteckchen, Rotkraut, Erdnüssen und Koriander



**3 Stunden 20 Minuten / aufwendig**

### Zutaten für 4 Personen

2 Entensteckchen, 1 Liter Entensteckchen; 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, Ingwer, Zitronengras, Sojasauce, Mirin, Reisessig, Erdnussöl, Cayennepfeffer, 1 Bund Koriander, 100 g Erdnüsse (gesalzen), 2 Frühlingszwiebeln.

Für das Kraut: 1/2 Kopf Rotkraut, 2 Äpfel, Apfelessig, Honig.

Für die Buns: 10 g Hefe, 175 ml lauwarmes Wasser, 2 EL Zucker, 350 g glattes Mehl, Salz, 2 EL Olivenöl.

### Zubereitung

Das Entensteckchen in einem Topf auf ca. 70 °C erhitzen, die Entensteckchen einlegen und darin in etwa 3 Stunden weich konfieren.

Die Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen fein schneiden und mit etwas geriebenem Ingwer und Zitronengras in Erdnussöl rösten. Mit etwas Mirin, Reisessig und Sojasauce aufgießen und stark einkochen.

Die Entensteckchen aus dem Fett nehmen, das Fleisch in Stücke zerreißen und in der Sauce so lange köcheln, bis eine feste, ragoutartige Masse entsteht. Mit Cayenne und frisch gehacktem Ingwer abschmecken.

Die Erdnüsse trocken rösten und grob hacken. Die Frühlingszwiebeln und den Koriander fein schneiden und separat in Schüsseln anrichten.

Das Rotkraut sehr fein schneiden und mit den fein geschnittenen Äpfeln, etwas Apfelessig und Honig kurz verkneten.

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

Den Teig 45 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Den Teig zu Kugeln formen und etwa 1cm dick ausrollen; abdecken und nochmals 30 Minuten gehen lassen. Die Buns auf einer Seite ganz dünn mit Öl bestreichen, den Teig falten und ein Backpapier dazwischen legen, damit der Teig beim Dämpfen nicht zusammenklebt.

Die Buns 12 bis 15 Minuten in einem Korb/Einsatz über Wasserdampf oder im Dampfgarer bei 100 °C garen. Wichtig: Beim Garen nicht den Topf bzw. den Behälter öffnen, weil dadurch die Buns zusammenfallen würden. Die gegarten Buns aus dem Dampf nehmen und bei Tisch selbst mit Entenkonfit, Rotkraut, Erdnüssen und der Zwiebel-Koriander-Mischung füllen.