

Rezept aus der ORF-Sendung „Studio 2“

Foto: Julian Kutos



Bao Buns

Koch: Julian Kutos

14 bis 16 Stück – 4 Portionen

Zutaten

Brotteig:

350 g Weizenmehl Type 405 oder W480

20 g frische Hefe

200 ml Milch

50 ml Wasser

25 g Zucker

2 EL Öl

½ TL Backpulver

8 g Salz

Füllung:

250 g grüner Spargel

2 cm Ingwer

1–2 Knoblauchzehen

1 kleine Chilischote (nach Geschmack)

1 EL Sojasauce

1 EL Austernsauce

1 Spritzer Zitronensaft

200 g Rindsfilet

2 EL Austernsauce

Salz

Pfeffer

Rezept aus der ORF-Sendung „Studio 2“

Öl zum Braten
50 g Sesam
1 Gurke
1 EL Sojasauce
2 EL Reissessig

Optional:
Frischer Koriander

Zubereitung

Brotteig:

Hefe in warmer Milch auflösen. Alle Zutaten 10 min kneten. Zudecken und 2h aufgehen lassen.

Den Teig 5 mm dünn ausrollen. Mit einem runden Keksausstecher 8 cm Kreise ausstechen.

Die Buns 30 min zugedeckt gehen lassen.

Für jeden Bun ein Stück Backpapier ausschneiden.

Die Buns umklappen.

Für 10 bis 12 min im Bambuskorbchen oder ähnlichem dämpfen.

(Alternativ die Brötchen bei 220°C Heißluft 10 bis 12 min backen).

Füllung:

Grünen Spargel vorbereiten: Die holzigen Enden einfach abbrechen – er bricht automatisch dort, wo er nicht mehr genießbar ist. Den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Ingwer, Knoblauch und Chili fein hacken. In einer großen Pfanne oder einem Wok etwas Öl erhitzen und zunächst Ingwer, Knoblauch und Chili kurz anbraten, bis sie aromatisch duften. Den Spargel hinzufügen und für etwa 4–5 Minuten unter Rühren braten, bis er noch leicht bissfest ist.

Rindsfilet in dünne Scheiben schneiden. Mit Austernsauce würzen. In einer Pfanne kurz anbraten, das Fleisch soll noch rosa bleiben.

Die Gurken in dünne Scheiben schneiden, mit Sojasauce und Reissessig marinieren.

Servieren:

Die Buns halbieren und Gurke, Spargel und Shrimps füllen.