

Rezept aus der ORF-Sendung „Studio 2“

Interspot



Bao Buns

Koch: Julian Kutos

Zutaten:

14 bis 16 Stück

Brotteig:

350 g Weizenmehl
20 g frische Germ
200 ml Milch
50 ml Wasser
25 g Zucker
2 EL Öl
½ TL Backpulver
8 g Salz

Füllung:

200 g Rindsfilet oder Garnelen
3 EL Austernsauce
2 cm Ingwer
1 Knoblauchzehen
Salz
Pfeffer
Öl zum Braten
50 g Sesam

1 Gurke
1 rote Paprika
1 EL Sojasauce
2 EL Reisessig
1 EL Zucker

Rezept aus der ORF-Sendung „Studio 2“

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

Füllung

Rindsfilet in dünne Scheiben schneiden. Garnelen ganz lassen. Mit Austernsauce würzen. Ingwer und Knoblauch fein hacken. In einer Pfanne kurz anbraten, das Fleisch soll noch rosa bleiben.

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

Servieren

Die Buns halbieren und Gurke, Rindfleisch oder Garnelen füllen.