

Gefüllte Bao Buns

Zubereitet mit: Knorr

ca. 260 min | einfach

Zutaten

für 10 Stück

Für das Fleisch:

- 500 g Schweinebauch
- 1 EL Pflanzenöl
- 3 Knoblauchzehen
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 3 EL brauner Zucker
- 2 Sternanis
- 4 EL Reiswein (alternativ Wasser)
- 2 EL süße Sojasauce
- 150 g KNORR Chili Sauce 250 ml
- 1 große Prise Fünf-Gewürze-Pulver Gewürzmischung

Für die Buns:

- 250 g Mehl
- 1/2 Päckchen Trockenhefe
- 1 Prise Jodsalz
- 1 TL Zucker
- 2 Eier (Größe M)

Außerdem:

- 1 mittelgroße Karotte
- 1/2 Gurke

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1504 kJ
Energie (Kilokalorien):	359 kcal
Fett:	20 g
davon gesättigte Fettsäuren:	7 g
Kohlenhydrate:	30 g
davon Zucker:	11 g
Ballaststoffe:	2,1 g
Eiweiß:	14 g
Salz:	0,82 g

- 1-2 Frühlingszwiebeln
- 50 g geröstete Erdnüsse
- 2 EL Koriander gehackt

Zubereitung

1. Schweinebrauch in dünne Streifen schneiden und im heißen Öl rundherum in einem backofengeeigneten Bräter anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.

2. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Zucker im Bräter karamellisieren lassen. Knoblauch, Ingwer und Sternanis zufügen und 1 Minute karamellisieren. Reiswein und Sojasauce zufügen (Vorsicht, es kann spritzen) und köcheln lassen, bis sich der Zucker wieder aufgelöst hat.

3. Fleisch zugeben und mit dem Karamell überziehen. 100 ml Wasser, 100 g Knorr Chili Sauce und 5-Gewürz-Pulver zufügen, aufkochen lassen. Den Deckel auflegen, den Bräter in den auf 160 °C (Umluft: 140 °C) vorgeheizten Backofen setzen und 1 ½ Stunden garen.

4. Für die Buns Mehl, Hefe, Salz, Zucker, Eier 100 ml lauwarmes Wasser in eine Schüssel geben. Mit den Knethacken zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

5. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, zu einer Rolle formen und in 10 Stücke teilen. Jedes Stück zu einem Bun (Brötchen) formen und mit dem Nudelholz oval ausrollen. Die obere Seite leicht einölen und über einem langen Holzspieß falten. Die Teiglinge auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und abgedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen, bis der Teig zur doppelten Größe aufgegangen ist.

6. Karotte und Gurke schälen. Karotte raspeln und Gurke in Stifte schneiden. Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. Alles mit der restlichen Knorr Chili Sauce mischen.

7. Bräter aus dem Ofen nehmen und auf den Herd stellen. Deckel abnehmen und die Sauce bei starker Hitze reduzieren lassen. Dampfgartopf mit Wasser füllen, Einsatz einsetzen. Holzspieße bei den Teiglingen entfernen. Backpapierstücke auf Größe der Teiglinge ausschneiden. Teiglinge auf ein Stück Backpapier geben und in den Dampfeinsatz legen. Teiglinge portionsweise bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten dämpfen.

8. Buns mit Fleisch, Sauce und Gemüse füllen. Mit Koriander und gehackten Erdnüssen garnieren.

Tipps zu diesem Rezept

Zum Gemüse abgeriebene Zitronenschale und etwas Zitronensaft geben.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 20 min Kochzeit: 120 min Gehzeit: 120 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen