

Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

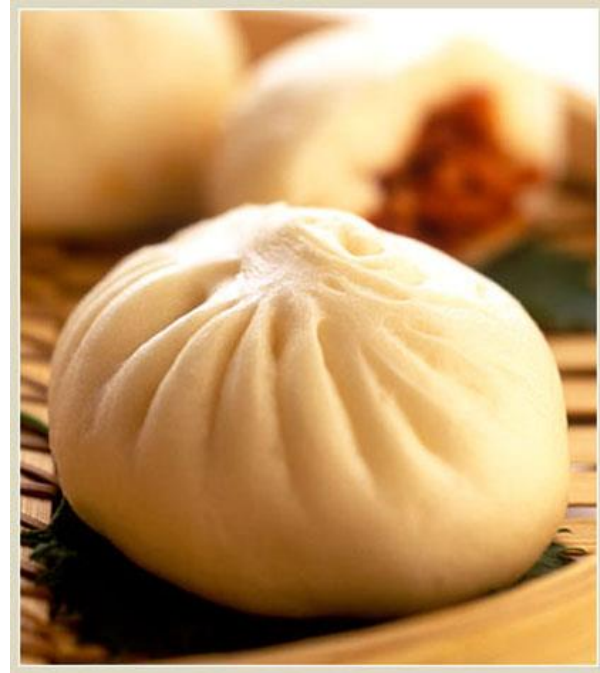
Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Baozi – Gefüllte Brötchen - China

Baozi sind gefüllte, gedämpfte Brötchen. Es ist eines der Gerichte, die in allen Teilen Chinas (und darüber hinaus) verbreitet und sehr beliebt sind. Es gibt die unterschiedlichsten Füllungen und diese variieren auch gerade in den verschiedenen Regionen sehr stark in ihrer Würzung und Zusammensetzung.

Man isst Baozi zu allen Mahlzeiten, aber gerade auch zum Frühstück oder als Streetfood Snack. Ganz typisch ist das charakteristische Muster an der Oberseite der Brötchen, dass durch das Zusammendrehen des Teiges bei der Herstellung entsteht. Ein eitler Koch (wie ich) gibt sich viel Mühe, dass dieses Muster besonders hübsch gelingt.

Man braucht für die Baozi einen Dämpfer-Einsatz für Kochtöpfe. Bei uns werden die aus Metall verkauft und sind praktisch, aber haben keine gerade Unterseite. Ich empfehle eher die typischen, asiatischen aus Bambus. Die kriegt man in allen Größen für einen Appel und ein Ei (also billig) in jedem Asia Markt. Mann alles darin dämpfen – Gemüse, Gyoza, Mochi – alles was man so will und braucht.



Man kann wie gesagt Baozi mit allem füllen. Ihr müsst also nicht unbedingt diese Füllung herstellen. Solltet ihr mal Gemüse, Soßen oder sowas wie Rührtofu übrig haben – einfach schnell einen Baozi teig gemacht, Brötchen gefüllt und gedämpft und voila – euer Mittagessen für den nächsten Tag ist fertig. Die kleinen Baozi kann man nämlich super in Lunch-Boxen packen oder auch zu Picknicks mitnehmen oder auf Party-Buffets stellen. Und sie lassen sich super vorbereiten.

Aus diesem Rezept bekommt ihr bis zu 20 kleine Baozi! Wenn ihr also nur mal Reste als Füllung verwerten wollt – einfach nur die Hälfte oder ein Viertel des Teig-Rezeptes machen.

Zutaten Teig ca 20 Baozi Brötchen

450g Mehl

1 Pk Trockenhefe

1 TL Zucker

270ml lauwarmes Wasser



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>



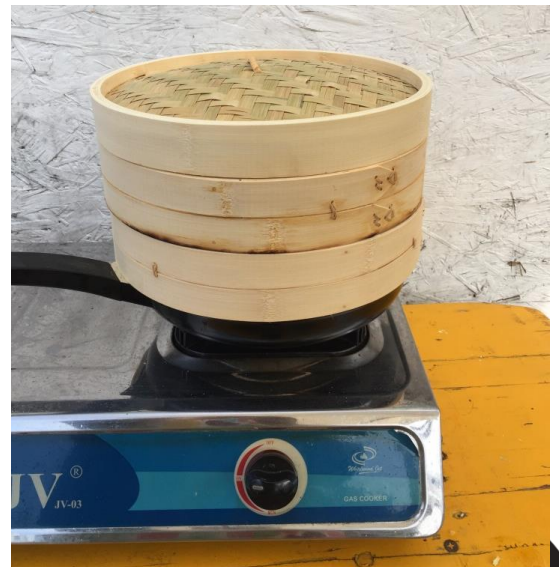
1. Alle Zutaten vermischen und zu einem glatten Teig kneten. Dieser sollte nicht mehr klebrig sein und sich gut von den Fingern und der Schüssel lösen, aber eben dennoch weich und geschmeidig.
2. Ggf. etwas Mehl oder Wasser zugeben, bis die notwendige Konsistenz erreicht ist.
3. Den Teig gut kneten – nur so entwickeln sich die Kleber-Eiweiße im Mehl und er wird hinterher gut ausrollbar.
4. Mindestens 1 Stunde ruhen lassen, bzw. bis er sich im Volumen verdoppelt hat. Zum Ruhen mit einem feuchten Küchentuch abdecken, damit sich keine trockene Haut bildet.

Zutaten Füllung

- 2 Stangen Frühlingslauch
- 3 Knoblauchzehen
- 5 cm Ingwer
- 1 dicke Karotte
- 100g Chinakohl
- 1 Handvoll Cashews
- 1 Handvoll Sesam
- 1 EL chinesische Sojasoße oder Shoyu
- 1 EL Ketjap Manis (Indonesische, süße Sojasoße)
- 2 EL Shaoxing oder Reiswein
- 1 TL geröstetes Sesamöl



1. Den Frühlingslauch fein hacken. Knoblauch und Ingwer reiben. Die Möhre über die grobe Seite einer Reibe reiben. Den Chinakohl fein und die Cashews grob hacken.
2. In einem Wock oder eine tiefen Pfanne zunächst den Frühlingslauch anbraten, dann den geriebenen Ingwer und Knoblauch zugeben und kurz schwenken.
3. Das Gemüse zugeben und gar braten.
4. Dann Cashews und Sesam untermischen.
5. Alle Würz-Zutaten zugeben und kurz aufkochen.
6. Füllung abkühlen lassen.



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>



Zubereitung Baozi

1. Den Teig in 20 gleich große Bällchen teilen.
2. Die auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen. Wenn der Teig zu dick ausgerollt ist, wird er beim Dämpfen nicht gar und das Verhältnis von Teig zu Füllung ist beim Essen nicht lecker! Wer sich unsicher ist, kann auch erstmal ein Test Baozi machen und dämpfen, bevor man alle fertig macht!
3. Je ein 20stel der Füllung auf die Mitte geben.
4. Die Teigländer jetzt nach oben klappen und von Hand in gleichmäßige Falten legen. Diese einmal zusammendrehen und den oben überschüssigen teig abdrehen oder –schneiden.
5. Jedes Baozi auf je ein Stück Backpapier oder Bananenblatt in einen Dämpfer setzen.
6. Über stark kochendem Wasser etwa 10 bis 15 Minuten gar dämpfen.



Baozi mit Shoyu Dip Sauce

