



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

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

### Bao Buns - glutenfrei

Bao Buns sind zur Zeit sehr hip. Es gibt unzählige Rezepte dafür. Normalerweise handelt es sich um gefüllte, im Dampf gegarte Brötchen. Man kann aber einfach auch ungefüllte Brötchen dämpfen und diese dann als Burger-Brötchen verwenden. Richtig gemacht, sind die Brötchen schön fluffig und besser, als fertig gekaufte, glutenfreie Brötchen.

Im Rezept kommt Klebereis-Mehl vor. Klebereis hat besonders viel Stärke und das Mehl davon macht die Brötchen elastischer. Es hilft, weil die meisten glutenfreien Mehlsorten eben keinen Kleber haben und man dafür dann Zusatzstoffe zugeben muss, um den Teig elastisch zu bekommen.

Aber Klebereismehl funktioniert auch. Klebereismehl findet ihr in gut sortierten Asiasshops. Oft steht glutinous Rice Flour drauf. Das hat aber nichts mit Gluten zu tun.

Den Teig nicht zu lange stehen lassen – glutenfreie Teige neigen dazu, auszutrocknen.

Auch beim Dämpfen gibt es ein paar Tricks. Der Dämpfer muss Abstand zum Kochwasser haben – sonst ist es unten zu nass. Und es muss sprudelnd kochen, wenn man den Dämpfer aufsetzt. Sonst bekommen die Teig-Rohlinge nicht genügend Hitze und gehen nicht auf. Nicht zu hoch stapeln – lieber nur mit einer oder zwei Lagen arbeiten, damit die Hitze überall sehr gleich hoch ist.



#### Zutaten etwa 4 Portionen

- 7g Trockenhefe
- 175g feines Maismehl
- 85g Kartoffelmehl
- 100g Reismehl
- 90g Klebereismehl
- 2 TL Backpulver
- Eine Prise Salz
- 250 ml Reismilch
- 30g vegane Butter





## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

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

1. Alle trocknen Zutaten vermischen. Die vegane Butter schmelzen und wieder abkühlen lassen. Zusammen mit der Milch zu den trockenen zutaten geben und zu einem geschmeidigen Teig geben. Am Anfang erstmal nur 2/3 der Flüssigkeit zugeben und schauen, wie der Teig gelingt. Mehl nachfüllen kann bei glutenfreien backen den Teig schnell ruinieren – also lieber vorsichtig mit der Flüssigkeit und diese nach und nach unterarbeiten, bis der Teig eine geschmeidige Konsistenz hat.
2. Aus dem Teig jetzt Bällchen formen. Diese flach drücken und zwei aufeinander setzen. Dadurch kann man sie später gut in der Mitte teilen und hat zwei hübsche Hälften.
3. Jeden Teig-Rohling auf ein kleines Stück Back- oder Pergamentpapier setzen und diese dann lose in einem Dampf-Einsatz verteilen.
4. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und den mit Teig-Rohlingen gefüllten Dampfeinsatz aufsetzen. Mindestens 12 Minuten dämpfen. Dann schauen und testen und ggf. etwas Garzeit zugeben.

