Entdeckt und gefunden bei Rila die Genussentdecker: www.rila.de



Bao Buns mit Rindfleisch und Pak Choi

Gesamtzeit: 1 h 20 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

Für den Teig:

200 g Weizenmehl

120 g handwarme Milch

15 g Hefe in Milch gelöst

40 g Lien Ying Creola de Coco Premium Kokosmilch

10 g Zucker

1 Teelöffel Salz

1 Teelöffel Ingwer Knoblauchpaste

Für die Füllung:

300 g Rinderhüfte

1 Esslöffel Lien Ying Bio Gerösteter Sesam

4 Esslöffel Lien Ying Bulgogi Sauce

1 Prise(n) Salz

0.5 Chili in feine Streifen

2 Esslöffel Lien Ying Hoi Sin Sauce

10 g Ingwer in kleine Würfel

Weiteres:

1 Karotte in Streifen

1 rote Zwiebel in Streifen

6 Blatt Chinakohl in feine Streifen

2 Stängel Frühlingslauch in Streifen

2 Stück(e) Mini Pak Choi in Rauten

1 Esslöffel Lien Ying Erdnuss Öl

Bao Buns mit Rindfleisch und Pak Choi

1.

Das Weizenmehl mit dem Milch-Hefe Gemisch, der Kokosmilch, Zucker, Salz und Ingwer-Knoblauchpaste zu einem glatten Teig verarbeiten. Das ganze für ca. 30 min. gehen lassen.

Die Rinderhüfte in Streifen schneiden mit Sesam, Bulgogi Sauce, Chili, Hoi-Sin Sauce und Ingwer marinieren.

Den Bao-Buns Teig in 5 cm große Stücke teilen und ausrollen. Anschließend die beiden Enden übereinanderlegen, sodass eine Tasche entsteht. Diese Taschen in einem Dampfeinsatz ca. 5 min. dämpfen.

In einer Pfanne Erdnussöl (1EL) erhitzen und die Karotten, rote Zwiebel, Chinakohl, Frühlingslauch und Pak Choi kurz anschwitzen. Das marinierte Rindfleisch zugeben

und ebenfalls kurz mit anschwitzen.

Die Bao-Buns mit der angebratenen Füllung füllen und servieren.