



hr1-DOLCE VITA

Hubertus Tzschirner

One Bite in Heaven!

**Bao Bun, Karotte, Chili, Schweinebauch, Koriander, Passionsfrucht,
Mango**

Für 6 – 8 Personen

ZUTATEN:

Bao Buns:

420 g Mehl (Type 550)
50 g Zucker
21 g Hefe
1 Ei
40 g Butter
10 g Salz
240 ml Milch
etwas Pflanzenöl oder Sesamöl

Schweinebauch:

1 kg Schweinebauch am Knochen
1 TL Five Spice Gewürz
2 TL Salz
1 TL Natron
2 EL Annattoöl
2 TL Maisstärke
2 TL Sesamöl

Karotte:

6 Karotten, grob geraspelt
1 Mano, geschält und fein gestiftet
1-2 EL Honig
1 Chili, rot und groß, fein in Ringe geschnitten
½ Bund Koriander, grob gezupft
1 Zitrone, der Saft
100 ml Passionsfruchtsaft, vorzugsweise frisch
1-2 EL Sojasoße
etwas Sesamöl
etwas Meersalz
Optional: 1 TL Fisch-Soße aus Phu Ouc Vietnam (nur diese schmeckt wirklich gut)

Anrichten:

½ Bund Koriander, grob gezupft
1 Schale Kresse
Chilischeiben, fein geschnitten (der Rest von der Karotten-Zubereitung)
etwas japanische Mayo (geht auch andere)
etwas scharfe (Sriracha) Soße
150 g Röstzwiebeln

ZUBEREITUNG

Bao Buns:

Die Hefe mit etwas warmer (ca. 50°C) Milch, einer Prise Mehl und Zucker auflösen und für etwa 15 Minuten aktivieren. Die übrigen Zutaten (bis auf das Öl) zusammen mit der aktivierten Hefe in eine Küchenmaschine geben und mit dem Knethaken für mindestens 20-25 Minuten schlagen lassen – bis der Teig glatt und weich wird. Währenddessen nicht nervös werden, wenn der Teig noch nicht ausreichend fest ist. Finger weg von der Mehlzugabe, denn durch die Dauer des Schlagens bekommt der



hr1-DOLCE VITA

Teig die nötige Viskosität und Stabilität, die er zum händischen Abdrehen benötigt. Wenn der Teig dennoch zu flüssig sein sollte, dann liegt es in 99,8% der Fälle an der Ungenauigkeit bzw. an der Toleranz der heimischen Waagen. Nach Beendigung des Knetens den fertigen, sanft glänzenden Teig herausnehmen, leicht bemehlen und sofort portionieren. Die Größe ist abhängig vom eigenen Gusto. Ich empfehle 65-80 Gramm. Nach dem Portionieren die

Teiglinge glatt zu einer Kugel formen und mit etwas Mehl bestreut mit einem Nudelholz oder einer sauberen Flasche oval etwa 1 cm hoch ausrollen und flächig mit Öl bestreichen. Mittig zusammenklappen und auf ein mit Backpapier belegtes oder mit Öl und Mehl bestrichenes Backblech legen. Alternativ dazu kleine 10x10 Stücke Backpapier ausschneiden und jeden Bun auf ein Papier legen. Somit kann man auch einen Dim Sum Bambus Dampfaufsatz oder ein über einem großen Topf mit Wasser gespanntes Tuch verwenden, um sie zu dämpfen. Die fertig abgedrehten Buns für etwa 90 Minuten an einem ruhigen warmen Ort ruhen und entspannen lassen. Anschließend im Dampfgarer oder über dem leicht kochenden Wasserbad (auf einem gespannten Tuch) abgedeckt mit einer Schüssel für etwa 15-20 Minuten dämpfen lassen. Oder einen Bambus-Dämpfer ebenfalls über dem Topf mit leicht kochendem Wasser dämpfen.

TIPP: Die Milch kann auch jederzeit durch eine andere Flüssigkeit ersetzt werden. Allerdings immer die Eigenschaften des Produkts bedenken. Säfte zum Beispiel haben mehr Säure und Süße etc. Das hat immer Einfluss auf das Backergebnis, der nicht immer positiv zu werten ist. Grundsätzlich benötigt der Hefeteig immer Geduld und hat nicht so gerne kalte Füße. Statt der Butter kann man auch Kokosbutter oder ähnliches verwenden, denn dies bringt nochmal eine neue, spannende karibische Note in den Teig. Auch Kokosmilch als Ersatz für normale Milch wäre möglich.

Schweinebauch:

Nur die Schwarte des Schweinebauchs kurz für ein paar Minuten in kochend heißes Wasser tauche, um diese anschließend zu säubern. Dabei kratzt man mit einem Messer die oberste Schicht sauber ab. Anschließend die Schwarte waschen und trocken tupfen. Mit einem scharfen Messer über Kreuz nur die Schwarte einschneiden. ½ TL Five Spice Gewürz, 1 EL des Annattoöls, 1 TL Salz, das Natron und die Maisstärke vermengen. Die Masse ausgewogen nur auf die Schwartenseite streichen. Anschließend das übrige Five Spice Gewürz, Annattoöl und Salz zusammen vermengen und in das Fleisch einreiben. Danach das Fleisch in eine Back- oder Auflaufform mit der Schwarte nach oben geben und abgedeckt über Nacht (aber mindestens 6 Stunden) marinieren lassen. Den Ofen auf 250°C



hr1-DOLCE VITA

vorheizen, den Schweinebauch im Ofen 20 Minuten backen. Anschließend den Ofen auf 150°C herunter reduzieren und weitere 15 Minuten backen. Sesamöl auf die

Schwarte pinseln und weitere 30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und für 10 Minuten ruhen lassen und direkt aufschneiden.

TIPP: Wer kein Annattoöl bekommt, kann sich auch mit dem Samen das Öl selbst herstellen. Annattosamen werden hauptsächlich verwendet, um eine goldene Farbe in den Gerichten zu erhalten. Vornehmlich in Gerichten mit Reis und Hühnchen. Zu bekommen sind die Samen entweder im Onlinehandel oder im asiatisch-indischen Lebensmittelhandel. Zum Herstellen des Öls verwendet man die Samen zusammen mit 150 ml Pflanzenöl, indem man beides zusammen bei kleiner Hitze erwärmt, so dass die Samen nicht schwarz werden. Vom Herd nehmen und beiseite ziehen lassen.

Karotte:

Alle Zutaten, bis auf die Chili, zu einem Salat verarbeiten und säuerlich-süß pikant abschmecken. Nur etwa ¼ der Chilischeiben verwenden, den Rest erst beim Anrichten verwenden.

Anrichten:

Die Buns aus dem Dampf holen (man kann sie auch ausgeschaltet eine halbe Stunde warm halten. Wichtig: die Buns müssen beim Servieren warm sein, damit sie luftig, locker schmecken). Aufklappen und üppig mit Schweinebauch, den marinierten Karotten, Koriander und Kresse füllen und mit den Soßen und der Chili nach Belieben abschmecken. Ordentlich Röstzwiebeln drauf und los geht's.... (jetzt habe ich echt Hunger!)