Sheng Jian Bao - Chinesische Teigtaschen mit Schweinefleischfüllung

Weltküche / Hauptspeise

Détail de la recette

Par Qookster



Difficulté	Couverts	Prix	Préparation	Cuisson
Moyen	24	$	60min	15min

Ni-hao! Dieses Rezept hatte ich schon lange notiert, aber noch nicht ausprobiert: Gebratene chinesische Teigtaschen mit Schweinefleischfüllung! In China wird diese wunderbare Köstlichkeit zum Frühstück genossen, aber ich serviere sie eher zum Abendessen, wenn ich Dim-Sum-Partys veranstalte. Diese Art von Häppchen gehört zur gleichen Familie wie Bao! Wie bei allen Teigtaschen-Arten (ob nun chinesisch oder richt) ist die Vorbereitung zeitaufwendig. Eine ideale Tätigkeit für das Wochenende!

Liste des ingrédients

Der Teig

250 g Mehl

50 g Maizena

4 g trockene Backhefe

1 TL Zucker

1,5 dl lauwarmes Wasser

1 EL neutrales Öl

Die Füllung

1 1/2 TL frisch geriebener Ingwer

6 cl Wasser

250 g gehacktes Schweinefleisch (am besten ein fettes Stück Hals)

4 Schnittlauch

1 Knoblauchzehe

1 EL Sojasauce

1 EL Sesamöl

2 TL Shaoxing-Wein

1/2 TL Salz

1/2 TL gemahlener weisser Pfeffer

1/4 TL Zucker

Zum Verfeinern (optional)

Sesamkörner

Grün der Frühlingszwiebel

Sauce nach Wahl (siehe Tipp)

Étapes de préparation

1

Zuerst den Teig zubereiten. In einer Schüssel oder einer Auflaufform das Mehl, die Speisestärke, die Hefe und den Zucker vermischen. Nach und nach das Wasser hinzugeben und mit einem Stäbchen oder einer Gabel verrühren, bis ein krümeliger, sandiger Teig entstanden ist.



2

Das Öl hinzugeben und mit einer Gabel / Stäbchen weiterrühren, bis es aufgesaugt ist.



3

Den Teig auf eine Arbeitsfläche legen und etwa 15 Minuten mit der Hand kneten, bis er glatt und elastisch geworden ist. In eine Schüssel legen, mit Folie abdecken und 1 Stunde aufgehen lassen.



4

In der Zwischenzeit die Füllung vorbereiten. Den Ingwer mit dem Wasser vermischen und kurz ziehen lassen. Das Schweinehackfleisch mit dem Ingwerwasser, der Sojasauce, dem Shaoxing-Wein, dem Salz, dem Zucker und dem Pfeffer vermengen. Das Fleisch mit einem Löffel oder Spatel kräftig durchmischen, bis die Flüssigkeiten gut aufgenommen sind und die Mischung klebrig ist.



5

Den sehr fein geschnittenen Knoblauch, die gehackte Frühlingszwiebel und das Sesamöl der Füllung hinzufügen. Bis zur Verwendung kühl aufbewahren.



6

Den Teig leicht von Hand schlagen, damit überschüssiges Gas entweicht und schnell kneten (ca. 1 Minute), dann in zwei Hälften teilen: Eine Hälfte auf der Arbeitsfläche aufbewahren, die andere in einer Folie gewickelt kühl stellen. Die eine Hälfte des Teigs zu einem Strang rollen und in 12 gleich grosse Stücke schneiden. Mit der Hand leicht plattdrücken und mit einer Folie zudecken.



7

Jedes Stück zu Scheiben mit einem Durchmesser von ca. 12-13 cm formen. 1 TL Füllung in der Mitte jeder Scheibe verteilen und zu Beuteln falten. Kühlstellen, bis die zweite Teighälfte zubereitet ist.



8

Zum Braten 2 EL neutrales Öl in eine ca. 25 cm grosse Pfanne geben, 10-12 Bao-Teiglinge hineinlegen und bei mittelstarker Hitze ca. 3 Minuten braten lassen, bis die Unterseite braun geworden. Wasser bis zur halben Höhe der Bao-Teiglinge hinzugeben, abdecken und bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis das Wasser verdampft ist. Die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und 2-3 Minuten weiterkochen.



9

Die gebratenen Bao-Teigtaschen mit geschnittener Frühlingszwiebel, Sesamkörnern und einer Sauce deiner Wahl heiss servieren. En Guete.

