



 45 Minuten, für  
den Teig  
weitere 90  
Minuten

 Mittel

## BAO BUNS MIT 3-ZWIEBELQUARK, FELDSALAT UND GARNELEN IM BIERTEIG

Wir holen uns einen Hauch von Asien in den Norden. Bao Buns, also asiatischen Teigtaschen sind besonders in der Streetfood-Szene ein echtes Geschmackshighlight. Richtig lecker werden sie aber mit unserer Füllung aus Garnelen im knusprigen Bierteigmantel und cremigem 3-Zwiebel-Quark.

 *So wirds gemacht :*

### SCHRITT 1

Für die Steamed Bao Buns Mehl, Hefe, Zucker, Salz und Backpulver in einer Schüssel vermischen und 175 ml lauwarmes Wasser hinzufügen. Kneten bis ein weicher, elastischer Teig entsteht. Den Teig zu einer Kugel rollen, mit etwas Öl befeuchten und abgedeckt an einem warmen Platz 1 Std. gehen lassen.

### SCHRITT 2

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, bis ein Großteil der Luft entwichen ist. Anschließend in 8 Teile teilen und zu ca. 1 cm dicken, runden Fladen ausrollen. Die Fladen je zur Hälfte mit Öl bestreichen und zu einem Halbkreis zusammenfalten. Jeden Halbkreis auf ein Stück Backpapier legen und weitere 30 Min. gehen lassen.

### SCHRITT 3

Einen Topf mit Dampfgareinsatz vorbereiten und die Buns (auf den Backpapieren) hineinlegen. Ein Küchentuch zwischen Deckel und Topf spannen und die Buns in ca. 10 Min. dämpfen. Herausnehmen und abkühlen lassen.



 Zutaten

8 Portionen

#### FÜR DIE BUNS

300 g Mehl (405), plus Extra zum Bearbeiten

1 TL Trockenhefe

1 EL Zucker

Prise Salz

1 TL Backpulver

1 EL neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)

#### FÜR DEN BELAG

1 gr. rote Zwiebel

3 EL Apfelessig

2 EL brauner Zucker

Salz, Pfeffer

Öl zum Frittieren

100 g Mehl (405)

75 ml Bier (Pils)

1 Ei (L)

225 g Riesengarnelen, küchenfertig mit Schwanz

1 Handvoll Feldsalat

Kresse zum Servieren

185 g MILRAM 3-Zwiebel-Quark

#### **SCHRITT 4**

Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Essig und Zucker verrühren, bis der Zucker gelöst ist. Die Zwiebelringe hinzufügen und mit den Händen kneten bis sie zusammenfallen. Mit Salz und Pfeffer würzen und bis zum Servieren beiseitestellen.

#### **SCHRITT 5**

Das Öl in eine tiefe Pfanne (oder Fritteuse) geben und erhitzen. Mehl, Bier und Ei mit einer Prise Salz verquirlen. Die Garnelen in den Teig tauchen und im heißen Fett knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

#### **SCHRITT 6**

Für die Bao Buns Füllung den Salat waschen und verlesen. Die Buns aufklappen und mit 3-ZwiebelQuark bestreichen. Anschließend mit den Garnelen im Knuspermantel, Feldsalat, Kresse und roten Zwiebeln belegen und servieren.

#### **NÄHRWERTE**

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1258/306

Fett (g): 10

Kohlenhydrate (g): 41

Eiweiß (g): 12