Bao Buns mit geschmorter Bier-Honig-Haxe

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 6 h

Aktivzeit: 30 min

Mittel



Zutaten

für 4 Personen

Geschmorte Bier-Honig-Haxe

4 Stück	Schweinshaxen vom Kuro-Schwein
1	Zwiebel
1	Knoblauch
2	Karotten
1 Zweig	Rosmarin
4 dl	dunkles Bier
4 dl	Wasser
2 EL	Honig
1 TL	Pfefferkörner
	Salz, HOLL-Rapsöl oder Schmalz

Bao Buns

250 g	Weissmehl
10 g	Frischhefe
10 g	Zucker
100 ml	lauwarmes Wasser
40 ml	Kokos-Mus
1 EL	Erdnussöl
0.5 TL	Salz

Zubereitung

Nährwerte

Eine Portion enthält:

959	kcal
80 g	Eiweiss
58 g	Kohlenhydrate
42 g	Fett

enthält Gluten

Laktosefrei

1

Geschmorte Bier-Honig-Haxe

Schweinshaxen salzen und dann ca. 10 Minuten in der Mitte des Ofens bei 240 °C unter gelegentlichem Wenden anbraten. Dann Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Rosmarin dazugeben und kurz mitbraten.

2 Hitze auf 180 °C reduzieren und mit Bier und Wasser ablöschen. Honig unterrühren und Pfefferkörner dazugeben.

3 Zugedeckt 2 Stunden schmoren, ab und zu wenden, bis die Haxen zart sind.

4 Haxen herausnehmen. Die Flüssigkeit durch ein Sieb passieren, reduzieren und abschmecken. Hier kann bei Bedarf auch nochmals etwas Honig oder Bier dazugebgeben werden.

5 Das Fleisch der Haxen zerzupfen und mit der reduzieren Sauce mischen. Dann die Bao Buns damit befüllen und nach Belieben garnieren.

6

Bao Buns

Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde formen und die Hefe hineinbröseln. Die Hälfte des Zuckers und die Hälfte des Wassers zugeben und dann mit einem Teil des Mehls mischen, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Nun abgedeckt ca. 15 Minuten ruhen lassen.

7 Dann den Teig mit dem Rest der Zutaten in einer Rührmaschine für 15 Minuten verkneten, bis er geschmeidig ist und sich zu einer Kugel formen lässt. Dann zurück in die Schüssel legen und abgedeckt nochmals 2 Stunden aufs doppelte Volumen aufgehen lassen.

8 Den Teig aus der Schüssel nehmen und kurz durchkneten, einige Minuten aufgehen lassen. Dann in 8 gleich grosse Stücke teilen und jeweils wieder zu einer Kugel formen. Nochmals 5 Minuten aufgehen lassen, dann mit der Handfläche oder einem Wallholz zu ovalen Fladen von ca. 5 Millimeter Höhe rollen.

9 Die obere Seite der Teigovale mit Öl bepinseln und so zusammenklappen, dass kleine Taschen entstehen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche die Taschen nochmals abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

10 Anschliessend die Buns in einem Bambuskorb auf einem Backpapier für 15 Minuten dämpfen. Etwas abkühlen lassen fürs spätere Befüllen.