



Baos mit Rotkohl und Schweinebauch

dazu Karotten-Gurken-Salat



ca. 25min



2 Personen

Gua Bao, mit Schweinebauch gefüllte und gedämpfte Hefebrötchen, stammen aus der chinesischen Provinz Fujian und gelten dort als Festessen. Der süßlich und salzig glasierte, im Munde zergehende Schweinebauch ist seit des Erfolges von „Momofuku“ in New York auch in westlichen Gefilden ein absoluter Renner. Heute kannst du die fluffigen Köstlichkeiten in deinem eigenen kleinen Szenelokal kredenzen. Ausprobieren lohnt sich!

- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück Rotkohl
- 1 Pck. Schweinebauch
- 1 Pck. BBQ-Sauce ^{1,4}
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁶
- 1 Knoblauchzehe
- 4 asiatische Hefebrötchen ³
- 1 Pck. Sesam ⁵
- 1 Karotte
- 1 Gurke

- ca. 2EL Mayonnaise ²
- 1TL Honig
- 1TL Weizenmehl ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- großer Topf mit Dämpfeinsatz und Deckel
- große Pfanne
- Backpapier
- Sparschäler

Energie 889kcal, Fett 48.5g,
Kohlenhydrate 79.6g, Eiweiß 28.6g



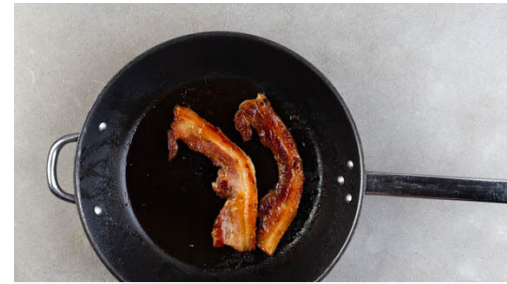
1. Rotkohl würzen

Einen großen Topf mit Wasser bis unter den Dampfkorb füllen und das Wasser zum Kochen bringen. **Tipp:** Statt dem Dampfkorb kann auch ein passendes Sieb verwendet werden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Rotkohl** fein schneiden und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker, den **Zwiebeln** und 2EL Essig verkneten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Hefebrötchen dämpfen

Ein ausreichend großes Stück Backpapier zerknüllen, wieder auffalten und in den Dampfkorb legen. Die **Hefebrötchen** hineingeben und ca. 7Min. abgedeckt dämpfen, bis sie erhitzt und weich sind. **Vorsicht**, heißer Dampf! **Tipp:** Die **Hefebrötchen** mit einem sauberen Küchentuch abdecken, damit sie warm und feucht bleiben.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 10Min. anbraten, dabei regelmäßig wenden. Anschließend bei starker Hitze 2-4Min. weiterbraten, bis das **Fleisch** appetitlich gebräunt und knusprig ist, dabei wieder gelegentlich wenden.



5. Fleisch glasieren

Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen, die Pfanne auswischen. Das **Fleisch** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und zurück in die Pfanne geben. Mit der **Würzsauce** begießen und bei mittlerer Hitze 30Sek.-1Min. braten, bis die **Sauce** eingedickt ist, dann mit dem **Sesam** bestreuen.



3. Saucen anrühren

Die **BBQ-Sauce** mit der **½ der Sojasauce**, 1TL Honig, 1TL Mehl, 1EL Wasser und 1 Prise Pfeffer zu einer **Würzsauce** verrühren. Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit der **restlichen Sojasauce**, 1EL Mayonnaise und 1 Prise Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



6. Salat zubereiten

Die **Karotte** und die **Gurke** ggf. schälen, mit einem Sparschäler rundum in breite Streifen schneiden und mit dem **Dressing** vermengen. Die **Hefebrotchen** vorsichtig aufklappen, mit je 1TL Mayonnaise bestreichen und mit dem **Fleisch** und dem **Rotkohl** befüllen. Die **Baos** auf Teller verteilen und mit ggf. **restlichem Rotkohl** und dem **Karotten-Gurken-Salat** servieren.