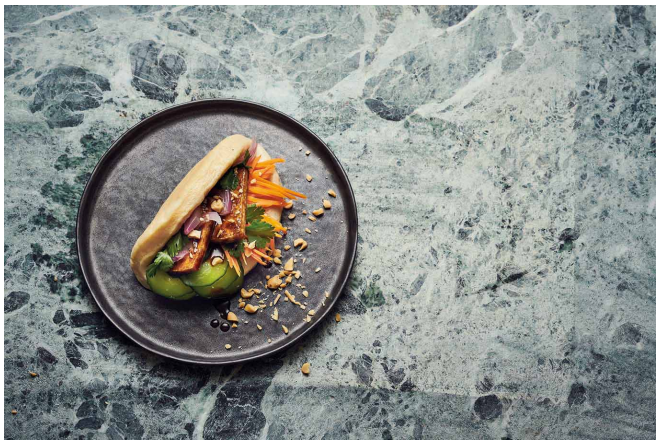
Dampf-Bao

Rezept von V-ZUG AG



Zubereitung	1 Std.
Garzeit	1 Std. 45 Min.
Stück	8
Gerät	CombairSteamer V2000 ab 2021

asiatische Brötchen mit Teriyaki-Füllung

Teig

300 g Weizenmehl Type 550

1½ TL Salz

2 TL Zucker

¼ Würfel Germ (ca. 10 g)

150 ml Wasser

2½ TL Reisessig

2½ TL Kokosnussöl, flüssig

Kokosnussöl zum Bestreichen

Teriyaki-Soße

100 ml Mirin

100 ml Sojasoße

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 EL Ingwer, gerieben

1 EL Zucker

1 TL Maisstärke

Anrichten

3 EL vegane Mayonnaise

etwas Sriracha

½ rote Zwiebel, in Streifen

1 Karotten, in feinen Streifen

einige Gurkenscheiben

einige Korianderblätter

2 EL gesalzene Erdnüsse, gehackt

Tofu

300 g Tofu

etwas Salz

Erdnussöl zum Braten

Teig

Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem festen, glatten Teig kneten.

Teig zu einer Kugel formen. In einer Schüssel auf den Garraumboden stellen und mit Profi-Backen Aufgehen lassen bei 32 °C 1 Stunde lang auf das Doppelte aufgehen lassen.

Formen

Teig 5–10 mm dick ausrollen. Kreise von ca. ø10 cm ausstechen. Oberflächen mit wenig Öl bestreichen. Kreise falten und Falz leicht andrücken. Auf ein leicht geöltes Edelstahlblech legen.

Teigreste verkneten. Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

Mit Profi-Backen Aufgehen lassen bei 32 °C 30 Minuten lang aufgehen lassen.

Dämpfen

Baos mit Dämpfen 100 °C 15 Minuten lang garen.

Teriyaki-Soße

Alle Zutaten in einer kleinen Pfanne gut verrühren, aufkochen und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Tofu

Tofu salzen, mit der Hälfte der Teriyaki-Soße mischen und 1 Stunde marinieren.

Tofu in einer beschichteten Bratpfanne in reichlich Öl bei mittlerer Hitze knusprig braten. Warmhalten.

Anrichten

Baos nach Belieben füllen.

Garschritte

Profi-Backen Aufgehen lassen 32 °C während 1 Std.

Teig nach dem Aufgehen weiterverarbeiten.

Gargut einschieben.

Profi-Backen Aufgehen lassen 32 °C während 30 Min.

Dämpfen 100 °C während 15 Min.

Tipps

Anstelle von Tofu planted.chicken oder Sojagranulat verwenden.

Zubehör

Edelstahlblech

Ausstechform ø10 cm

Zusätzliche Informationen

Erstellt am	26.01.2022