



# 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 Weissmehl  
1½ TL Salz  
2 TL Zucker  
¼ Würfel Hefe (ca. 10 g)  
150 ml Wasser  
2½ TL Reisessig  
2½ TL Kokosnussöl, flüssig  
Kokosnussöl zum Bestreichen

## Teriyaki-Sauce

---

100 ml Mirin  
100 ml Sojasauce  
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 Rüebli, 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 während 1 Stunde um das Doppelte aufgehen lassen.

## Formen

---

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

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

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

## Dämpfen

---

Baos mit Dämpfen 100 °C während 15 Minuten garen.

## Teriyaki-Sauce

---

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-Sauce 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 Sojahack verwenden.

## Zubehör

---

Edelstahlblech

Aussteichform ø10 cm

