

## Bao Buns mit 'Pulled Mushrooms' und Gemüse

**Für zwei Personen**

**Für die Bao Buns:** 250 g Weizenmehl, 550 2 TL Backpulver  
1 EL Zucker ½ TL Salz 2 EL Rapsöl

**Für die Mushrooms:**

150 g Austernpilze 100 g Kräuterseitlinge 1 cm Ingwer  
2 EL Pflaumenmus 2 EL Sojasauce 1 EL geröst. Sesamöl  
1 EL Mushroom-Oyster-Sauce 1 TL Five-Spice-Pulver 1 TL Sezchuan-Pfeffer

**Für das Gemüse:** ½ halbe Snackgurke 1 kleine Karotte  
2 Radieschen 1 kleine rote Zwiebel 1 kl. rote Chilischote  
75 ml Reissessig 1 TL Senfkörner 3 Pimentkörner  
1 EL Zucker 1 TL Salz

**Für die Garnitur:** 4 Zuckerschoten 1 Limette, Frucht  
1 EL ungesal. Erdnüsse 2 EL Mungobohnensprossen 2 Zweige Koriander

**Für die Bao Buns:** Das Mehl, Zucker, Backpulver und Salz vermischen und mit dem Öl und 120 ml Wasser zu einem glatten Teig kneten. Teig kurz ruhen lassen, dann in acht gleichgroße Portionen teilen und ovalförmig ausrollen. In die Mitte des Teiges ein Stück Backpapier legen und den Teig zusammenklappen. Die Teiglinge in einem Bambuskorb oder Dampfeinsatz (Backpapier unterlegen) über kochendem Wasser 10 Minuten dämpfen, bis die Buns fluffig sind.

**Für die pulled Mushrooms:** Pilze zerzupfen und in einer heißen Pfanne scharf anbraten. Ingwer fein reiben und zusammen mit den restlichen Zutaten zu einer Marinade vermischen. Pilze mit der Marinade übergießen und karamellisieren lassen.

**Für das gepickelte Gemüse:** Reissessig, 150 ml Wasser, Salz, Zucker, die Gewürze und die Chilischote in einem Topf aufkochen.

Radieschen in feine Scheiben hobeln. Gurke mit dem Sparschäler in feine Streifen schälen. Karotte schälen und in feine Stifte schneiden. Das Gemüse in ein Glas geben und mit dem heißen Sud übergießen.

Zwiebel abziehen und in feine Ringe hobeln, in ein separates Glas geben und ebenfalls mit dem heißen Sud übergießen.

**Für die Garnitur:** Zuckerschoten putzen und kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, die Sprossen ebenfalls kurz blanchieren. Zuckerschoten in Streifen schneiden.

Erdnüsse grob hacken. Korianderblätter abzupfen und ggf. kleiner zupfen. Limette vierteln.

Die Bao Buns mit den Pilzen füllen, das gepickelte Gemüse ebenfalls mit dazugeben, mit den Streifen der Zuckerschoten und den Sprossen belegen. Die Erdnüsse darüber streuen und ein paar Blättchen Koriander darauf verteilen. Einige Zwiebelringe obenauf verteilen und servieren.

Limettenspalten dazulegen.

Stephanie Kehrwecker am 30. Juli 2025