



Rezept

Aubergine Bao Buns

Fluffige Burger mit Aubergine - als würde man in eine Wolke mit viel Geschmack beißen

55 Min

Aktive Zeit



95 Min

Gesamtzeit



Zutatenliste für 4 Personen

AUBERGINEN

- 1 Aubergine, ca. 600g, in ca. 2 cm grossen Stücken
- 1 Bundzwiebel, fein gehackt, Grün in feinen Ringen
- 2 Knoblauch
- 2-3 EL Sesamöl
- 1 TL Salz
- 4 cm Ingwer, fein gehackt
- 1 EL Zucker
- 4 EL Weissweinessig
- 2 EL Sojasauce
- 2 dl Wasser
- 1 EL Maisstärke

BAO BUNS

- 350g Mehl
- 10 g Hefe
- 1.75 dl Wasser
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Salz

ZWIEBELN

- 1-2 rote Zwiebeln, in feinen Streifen
- 1 dl Wasser
- 1 dl Weissweinessig
- 1 TL Salz
- 50 g Zucker
- 50 g gesalzene, geröstete Erdnüsse, grob gehackt
- 1/2 Bund Koriander oder Basilikum, Blättchen abgezupft

Und so wird's gemacht

1 von 5

BAO BUNS

Mehl und alle Zutaten bis und mit Salz in einer Schüssel mischen. 10 Min. zu einem weichen Teig kneten, zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 2 Stunden. aufs Doppelte aufgehen lassen. Teig in 6 Portionen teilen, zu Kugeln formen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 5 mm dick rund auswallen. Backpapier in Streifen schneiden, auf die Hälfte des Teiges legen, die andere Hälfte darüber klappen.

2 von 5

DÄMPFEN

Dampfkörbchen in eine weite Pfanne stellen. Wasser bis knapp unter den Körbchenrand einfüllen, Teiglinge nacheinander mit dem restlichen Backpapier in das Körbchen verteilen. Zugedeckt 12–15 Min. garen, zwischendurch Wasser nachfüllen.

3 von 5

AUBERGINEN

Auberginen in 2 cm Stücke schneiden und portionsweise im heissen Öl rundum goldbraun braten, salzen, herausnehmen. Bundzwiebelweiss, Knoblauch und Ingwer fein hacken und in der gleichen Pfanne anbraten, evtl. nochmals etwas Öl begeben. Zucker mit allen Zutaten bis und mit Maissärke gut verrühren. Begeben, unter Rühren aufkochen und Auberginen wieder begeben. Ca. 40 Minuten offen weich schmoren.

4 von 5

ZWIEBELN

Wasser bis und mit Zwiebeln aufkochen, ca. 10 Minuten ziehen lassen.

5 von 5

ABSCHLUSS

Bao Buns mit Auberginen, Zwiebeln, Erdnüssen und Koriander füllen, Bundzwiebelgrün fein schneiden und darüberstreuen.