

# Geschmorter Schweinebauch mit Bao Buns

## ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 50 Minuten

MARINIEREN: ca. 24 Stunde

SCHMOREN: ca. 1 Stunde 30 Minuten

Für 8 Personen

Bambusdampfkorbchen  
Backpapier, 12 mal, in 15x15 cm Stücke  
geschnitten

### SCHWEINEBAUCH

1 kg Schweinebauch, Schwarte kreuzweise  
eingeschnitten

1 EL Ingwer, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 TL Chiliöl

2 TL dunkles Sesamöl

1 TL Honig

2 TL japanische Sojasauce

Sel fin, Pfeffer

Erdnussöl

5 getrocknete Shitake-Pilze, in ca. 1dl  
kochend heissem Wasser eingelegt

0,5 dl Sake

1 dl japanische Sojasauce

2 EL Mirin (süßer Reiswein)

2 Frühlingszwiebeln, in Ringen

1 Bund Koriander, gezupft

100 g Cashew-Nüsse, geröstet, grob  
gehackt

### BAO BUNS

350 g Mehl

10 g Hefe

1 3/4 dl Wasser

1 EL Honig

2 EL Rapsöl

1 TL Sel des Alpes

Mayonnaise

Gemüsepickels



© le menu

Aus der Sendung



## Zubereitung

### SCHWEINEBAUCH

Ingwer und alle Zutaten bis und mit Salz und Pfeffer mischen, Schweinebauch damit einreiben. Vakuumieren oder zugedeckt für 24 Stunden im Kühlschrank marinieren. 1 Stunde vor dem anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Öl in einem Bräter erhitzen, Schweinebauch auf beiden Seiten anbraten. Eingeweichte Pilze durch ein Sieb giessen, mit dem aufgefangenen Pilzwasser das Fleisch ablöschen. Aufgefangene Pilze und restliche Zutaten bis und mit Frühlingszwiebeln dazugeben. Fleisch ca. 1 Stunde bei 160°C zugedeckt schmoren, dabei 2 mal wenden. Für die Kruste, das Fleisch die letzte 30 Minuten abgedeckt weiter schmoren. Sobald die Kerntemperatur 70°C erreicht hat, herausnehmen und zugedeckt 15 Minuten ruhen lassen. In dünne Scheiben schneiden.

### BAO BUNS

Mehl und alle Zutaten bis und mit Salz in einer Schüssel mischen. 10 Minuten 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 bemehltem Untergrund ca. 5 mm dick längs auswallen. Backpapier auf die Hälfte des Teiges legen, darüber klappen.

**DÄMPFEN** Dampfkorbchen in eine weite Pfanne stellen. Wasser bis knapp unter die Görtische packen und einfüllen. Teiglinge mit dem restlichen Backpapier in das Korbchen verteilen. Zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Deckel nie öffnen!

### FÜLLEN

Baos mit Mayonnaise bestreichen, Pickels und Fleisch in die Baos füllen, Koriander und gerösteten Ceshew-Nüssen darüber geben.

