

# Pulled Austernpilz-Bao

Gesamtzeit **150 Min.**

## ZUTATEN

**10 Portion(en)**

### Teig:

|               |                                            |
|---------------|--------------------------------------------|
| <b>1 kg</b>   | Weizenmehl                                 |
| <b>2 TL</b>   | Zucker                                     |
| <b>2 TL</b>   | Salz                                       |
| <b>2</b>      | Packungen Trockenhefe<br>(8 g pro Packung) |
| <b>1 TL</b>   | Backpulver                                 |
| <b>2 EL</b>   | Reisessig                                  |
| <b>400 ml</b> | Wasser                                     |
| <b>100 ml</b> | Milch                                      |
| <b>2 EL</b>   | Öl                                         |

### Füllung:

|               |                                                   |
|---------------|---------------------------------------------------|
| <b>3 kg</b>   | Austernpilze                                      |
| <b>3</b>      | Zwiebeln                                          |
| <b>6</b>      | Knoblauchzehen                                    |
| <b>100 g</b>  | Ingwer                                            |
| <b>300 g</b>  | Möhren                                            |
| <b>2</b>      | Frühlingszwiebeln                                 |
| <b>150 ml</b> | <u>Kikkoman scharfe<br/>Chilisauce für Kimchi</u> |
| <b>150 ml</b> | <u>Kikkoman Teriyaki Glaze</u>                    |
| <b>200 ml</b> | <u>Kikkoman natürlich<br/>gebraute Sojasauce</u>  |
| <b>100 g</b>  | Zucker                                            |
|               | Pflanzenöl zum Anbraten                           |

### Gepickelte Möhren:

|               |                                                   |
|---------------|---------------------------------------------------|
| <b>300 g</b>  | Möhren                                            |
| <b>250 ml</b> | Reisessig                                         |
| <b>250 ml</b> | Wasser                                            |
| <b>250 g</b>  | Zucker                                            |
| <b>10 g</b>   | Salz                                              |
| <b>100 ml</b> | <u>Kikkoman scharfe<br/>Chilisauce für Kimchi</u> |
| <b>2 kg</b>   | carrots                                           |

**Zum Servieren:**

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Teig: Wasser, Milch, Hefe und Zucker in einer Schüssel mischen. Mehl, Essig und Salz zugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig 1 Stunde gehen lassen, dann ausrollen, mit Backpulver bestreuen und durchkneten. Anschließend nochmal etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Füllung: Zwiebel in dünne Scheiben schneiden, Ingwer, Frühlingszwiebeln und Knoblauch hacken. Pilze mit einer Gabel auseinander zupfen oder in feine Streifen schneiden und 15 Minuten in Kikkoman Sojasauce marinieren. Überschüssige Flüssigkeit abgießen. Pilze in Öl anbraten, bis sie zusammenfallen. Erst Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Ingwer, dann Kikkoman Chilisauce Kimchi, Kikkoman Teriyaki Glaze, Essig und Zucker zugeben. Alles unter Rühren weiterbraten.

Gepickelte Möhren: Karotten in streichholz-große Stifte schneiden und in einer großen Schüssel mit Essig, Zucker, Kikkoman Chilisauce Kimchi, Wasser und Salz mindestens 1 Stunde, am besten über Nacht, im Kühlschrank marinieren.

Bao: Teig in 20 Portionen teilen, jeweils zu Kugeln formen und die Kugeln zu etwa 0,5 cm dicken Fladen ausrollen. Mit Öl einpinseln und mittig falten. Die so vorbereiteten Baos etwa 15 Minuten im Bambuskorb oder Dampfgarer dämpfen.

Servieren: Baos mit der Austernpilz-Mischung füllen und mit gepickelten Möhren und frischen Kräutern servieren.

|              |                                |
|--------------|--------------------------------|
| <b>100 g</b> | Frühlingszwiebeln,<br>gehackt  |
| <b>100 g</b> | frischer Koriander,<br>gehackt |
| <b>150 g</b> | Sprossen                       |