KIKKOMAN

Gefüllte Bao-Brötchen mit Gemüse und Shiitake

Gesamtzeit **100 Min.** **20 Min.** Vorbereitungszeit **20 Min.** Kochzeit **60 Min.** Ruhezeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.624 kJ / 388 kcal

Fett: **10,7 g** Eiweiß: **13,1 g**
Kohlenhydrate: **61 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für den Teig:

150 g	Mehl
1,5 TL	Instant-Hefe
1 TL	Zucker
100 ml	warmes Wasser

Für die Füllung:

20 g	getrocknete Shiitake-Pilze
100 g	Pak Choi
1	Karotte
1	gelbe Paprika
1	Knoblauchzehe
2 EL	Kikkoman geröstetes Sesamöl
1 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

Zum Backen der Brötchen:

2 EL	Öl
250 ml	Wasser

Für die Sauce:

3 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 EL	Kikkoman scharfe Chilisauce für Kimchi
1 EL	Sesamsamen
1	Frühlingszwiebel

ZUBEREITUNG

Schritt 1

150 g Mehl - **1,5 TL** Instant-Hefe - **1 TL** Zucker - **100 ml** warmes Wasser
Das Mehl, die Instant-Hefe und den Zucker in eine Schüssel geben. Gut mischen und warmes Wasser hinzufügen.

Nun den Teig rühren und kneten. Danach abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen.

Schritt 2

20 g getrocknete Shiitake-Pilze - **100 g** Pak Choi - **1** Karotte - **1** gelbe Paprika - **1** Knoblauchzehe - **2 EL** Kikkoman geröstetes Sesamöl **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
Die Pilze 15 Minuten in heißem Wasser einweichen.

Den Pak Choi kleinhacken. Die Karotte mit einer groben Reibe raspeln. Die Paprika und den Knoblauch fein zerkleinern.

Das Gemüse in Kikkoman Sesamöl anbraten, dann die gehackten Pilze und Kikkoman Sojasauce hinzufügen. Unter ständigem Rühren ein paar Minuten braten, bis das Gemüse weich ist. Zum Abkühlen beiseitestellen.

Schritt 3

Den Teig in 6 gleiche Teile teilen und jeweils zu einer Kugel formen. Danach die Kugeln zu flachen Scheiben ausrollen.

Etwas Gemüsefüllung auf jede Scheibe geben und

die Ränder verschließen, sodass eine Tasche entsteht.

Schritt 4

2 EL Öl - **250 ml** Wasser
Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Brötchen von beiden Seiten leicht anbraten und anschließend 5 – 7 Minuten in einem Dampfkorb dämpfen.

Schritt 5

3 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **1 EL** Kikkoman scharfe Chilisauce für Kimchi - **1 EL** Sesamsamen - **1** Frühlingszwiebel
Frühlingszwiebel in dünne Scheiben schneiden.

Kikkoman Sojasauce mit Kikkoman Chilisauce Kimchi verrühren.

Die Buns mit den Sesamkörnern bestreuen und mit den Frühlingszwiebeln garnieren. Die Sauce getrennt zu den Brötchen servieren.