

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 30. Juli 2025 ▪
Vegetarische Küche mit Cornelia Poletto



Stephanie Kehrwecker

Bao Buns mit „Pulled Mushrooms“ und gepickeltem Gemüse

Zutaten für zwei Personen

Für die Bao Buns:

250 g Weizenmehl, Type 550
 2 TL Weinsteinbackpulver
 1 EL Zucker
 ½ TL Salz
 2 EL Rapsöl

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 ca. 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 ca. 10 Minuten dämpfen, bis die Buns fluffig sind.

Für die pulled Mushrooms:

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

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:

½ halbe Snackgurke
 1 kleine Karotte
 2 Radieschen
 1 kleine rote Zwiebel
 1 kleine rote Chilischote
 75 ml Reisessig
 1 TL Senfkörner
 3 Piementkörner
 1 EL Zucker
 1 TL Salz

Reisessig, 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:

- | | |
|---------------------------|--|
| 4 Zuckerschoten | Zuckerschoten putzen und kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, die Sprossen ebenfalls kurz blanchieren. Zuckerschoten in Streifen schneiden. |
| 1 Limette, Frucht | |
| 1 EL ungesalzene Erdnüsse | Erdnüsse grob hacken. Korianderblätter abzupfen und ggf. kleiner zupfen. Limette vierteln. |
| 2 EL Mungobohnensprossen | |
| 2 Zweige Koriander | |
- 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.