



Bao Burger (Asiatischer Burger) mit Karotte, Schweine-Bauchfleisch & Tigersoße Rezept von Carsten Goms

Zutaten für den Bao Burger Bun

250 ml lauwarmes Wasser
1/2 Würfel frische Hefe
500 g Weizenmehl 550er
1TL Rohrzucker
1TL Salz
50 ml Kokosmilch
50 g weiche Butter
50 ml Pflanzenöl

Zutaten für die Schweinebauch-Würfel

500 g Schweinebauch mit Schwarte
3EL Currygewürzmischung
2EL Brauner Zucker
4EL Pflanzenöl
1TL Zitronengraspaste

Zutaten für den Karottensalat

8 Karotten, in feine Streifen geschnitten
50ml Multivitaminsaft
1TL Sesamöl
1TL Sesamkörner
1/2 Mango püriert
1TL Honig
Msp. Chilliflocken
1/2 TL Ingwer
2EL gestoßene Erdnüsse
3EL Reisessig (altern. Weißer Balsamico)
etwas Meersalz
etwas Koriander, fein gehackt

Zutaten für die Tigersoße

200 g Schmand
1 Prise Rohrzucker
2 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl
1 kl. Zwiebel, fein gewürfelt
1 Zehe Knoblauch, fein gehackt
1 Stk. Tomate, entkernt, in feine Würfel geschnitten
1 Msp. Kreuzkümmel
etwas Meersalz

Weiteres zum Belegen

1kl. Rote Zwiebel in Ringe geschnitten
Sprossen süß-sauer



Zubereitung

Vermischen Sie das lauwarme Wasser mit der Hefe, bis sie aufgelöst ist und lassen es circa 10 Minuten ruhen. Das Mehl mit dem Zucker und dem Salz in einer Schüssel mischen. Geben Sie nun die Flüssigkeiten (außer das Pflanzenöl) und die weiche Butter mit in die Schüssel und kneten es, bis ein gleichmäßig geschmeidiger Teig entsteht. Stellen Sie den Teig an einen warmen Ort und lassen ihn dort abgedeckt circa 30 bis 60 Minuten gehen. Tipp: Der Teig sollte sich in seinen Volumen verdoppelt haben.

Nach dem Gärvorgang den Teig in acht gleiche große Stücke teilen und zu Kugeln formen. Danach werden die Kugeln vorsichtig zu länglichen Zungen ausgerollt oder mit der Hand in die Form gedrückt. Der Durchmesser sollte ungefähr acht bis zehn Zentimeter sein. Streichen Sie die Oberfläche nun mit dem Pflanzenöl ein und klappen den Bao zu einer Tasche zusammen. Auf einer bemehlten Oberfläche den Bao noch einmal mindestens 20 Minuten ruhen lassen.

Bringen Sie das halbvoll gefüllte Wasser im Topf, der den Durchmesser wie der Dampfaufsatz oder der Bambuskorb hat, zum Kochen. Den Dampfeinsatz oder den Bambuskorb mit Backpapier auskleiden und den Bao circa 10 bis 12 Minuten bei geschlossenem Deckel dämpfen. Nicht den Deckel zwischendurch öffnen, sonst fällt der Bao zusammen.

Zunächst den Grill auf circa 160 bis 180 Grad indirekter Hitze vorheizen. Kleine Karomuster in die Schwarte vom Scheinbauch schneiden. Den Schweinbauch dann in circa drei bis vier Zentimeter große Würfel schneiden. Anschließend die Gewürzzutaten in eine Schüssel geben, die Schweinebauchwürfel hinzufügen und alles kräftig miteinander vermengen. Die Würfel auf einen Metallspieß stechen. Natürlich können Sie die Würfel auch einzeln auf das Grillrost legen, doch der Spieß lässt sich einfacher drehen. Nach circa 45 Minuten und einer schönen Karamellisierung/Bräunung ist das Fleisch fertig. Tipp: Zur Sicherheit können sie auch eine Kerntemperatur messen, diese sollte bei circa 70 Grad liegen.

Alle Zutaten für den Karottensalat miteinander vermengen und leicht kneten. Die Zutaten für die Tigersoße miteinander verrühren.

Geben Sie nun den Salat in die Brottaschen, legen ein paar Schweinebauchwürfel hinein und geben die Tigersoße hinüber. Zudem können sie auch weitere Toppings wie rote Zwiebelringe und oder Sprossen dazugeben.