

Bánh bao

Einmal probiert und du wirst sie immer wieder wollen! Bánh Baos sind vietnamesische Hefeklöße, die mit Hackfleisch und Gemüse gefüllt und über Wasserdampf gegart werden. Im Mund fühlen sie sich wie kleine Geschmacksexplosionen an. Wir lassen das klassische hartgekochte Ei auf der Füllung gerne weg und servieren sie stattdessen in einer komplett veganen Version. Mit einem würzigem [Dip](#) dazu, hast du dann das Gefühl inmitten der Garküchen von Hanoi zu speisen.



Bánh Baos | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (24 Stück): 200 Gramm Mehl | 1 Teelöffel Trockenhefe | 1 Esslöffel Zucker | 1,5 Esslöffel Reisöl | 1 Teelöffel Backpulver | 125 Milliliter Wasser | 500 Gramm (veganes) Hackfleisch | 500 Gramm Pak Choi | 4 Frühlingszwiebeln | 250 Gramm Karotten | 12 getrocknete Shiitake Pilze | 2 Knoblauchzehen | 4 Esslöffel Reisöl | 2 Teelöffel Sesamöl | 8 Esslöffel Sojasauce | 4 Esslöffel brauner Zucker | 2 Blatt Backpapier | Dip deiner Wahl (ich empfehle [Chili-Knoblauch-Dip](#))



Bánh Baos | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (170 Minuten): 1. Mehl, Hefe, Zucker und Backpulver vermengen und mit 1,5 Esslöffel Reisöl und 125 Milliliter zu einem geschmeidigem Teig verkneten. 2. Teig abgedeckt zwei Stunden gehen lassen. 3. In der Zwischenzeit Shiitakepilze in 200 Milliliter Wasser einweichen. Pak Choi und Frühlingszwiebeln waschen und fein hacken. 4. Karotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. 5. Nach 30 Minuten die Shiitakepilze aus dem Wasser nehmen ausdrücken und in feine Würfel schneiden. 6. Hackfleisch mit Karotten, Knoblauch, Pak Choi und Shiitakepilze in Reisöl braten, bis das Hackfleisch krümelig und alle Flüssigkeit verdampft ist. 7. Füllung mit Sojasauce, Sesamöl und Zucker würzen und dann abkühlen lassen. 8. Aus zwei Blatt Backpapier jeweils 12 Quadrate ausschneiden. 9. In der restlichen Zeit kannst du einen [Dip](#) für deine Bánh baos vorbereiten. 10. Teig ausrollen und Kreise ausstechen. Teigreste erneut verkneten, wieder ausrollen und weitere Kreise ausstechen. 11. Auf jeden Kreis mit den Fingern etwas auseinander ziehen, dann zwei Esslöffel Füllung darauf geben. 12. Kreis an den gegenüberliegenden Punkten anheben, sodass die Füllung wie in einer Hängematte hängt. Dann diese Punkte fest zusammendrücken, sodass der Teig zusammenklebt. Jetzt die zwei gegenüberliegenden Punkte der anderen Himmelsrichtungen ebenso zusammendrücken, sodass ein kleines Täschchen entsteht. Vorgang mit den Punkten aus den Zwischenräumen wiederholen und die entstandene Spitze leicht eindrehen. 13. Den Bao Bun auf ein Backpapier-Quadrat setzen, die Ecken vom Backpapier am Bun hochdrücken und diesen in einen Bambus-Dämpfer setzen. Auf jeder Ebene sollten acht Buns Platz finden. 14. Bánh baos circa 20 Minuten dämpfen, dann direkt servieren.

Dazu passt hervorragend: [Chili-Knoblauch-Dip](#) und [Ingwer-Eistee](#)! Jetzt noch mehr [vietnamesische](#) Rezepte, [vegane Rezepte](#), Rezepte für asiatische Teigtaschen wie japanische [Gyoza](#) oder chinesische [Frittierte Frühlingsrollen](#) oder gleich alle [asiatischen Rezepte](#) entdecken!

Nährwerte: 121 Kalorien | 6,3 Gramm Fett | 113 Gramm
Kohlenhydrate | 6,5 Gramm Eiweiß