

Baozi mit Gemüse, Grapefruit-Dip und Gurkensalat

Für zwei Personen

Für den Teig:

150 g Weizenmehl 1 Prise Salz

Für die Gemüsefüllung:

100 g Spitzkohl	1 Möhre	$\frac{1}{2}$ Stange Porree
1 rote Paprika	100 g Shiitake	1 Knoblauchzehe
1 EL Sojasauce	1 EL Sesamöl	1 TL Sambal Oelek

Salz

Für die Baozi:

1 Frühlingszwiebel 1 EL weißer Sesam 1 EL neutrales Öl

Für den Grapefruit-Dip:

60 ml Grapefruitsaft	2 Grapefruits	$\frac{1}{2}$ Limette, $\frac{1}{2}$ EL Saft
1 rote frische Chilischote	1 EL Reisessig	1 EL Mirin

1 Prise Salz

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft
30 g helles Tahin	1 EL Sojasauce	1 EL Mirin
1 $\frac{1}{2}$ EL Reisessig	1 $\frac{1}{2}$ EL Sonnenblumenöl	1 TL schwarzer Sesam

1 EL Meersalzflöckchen

Für den Teig: Das Mehl mit Salz in einer Schüssel vermischen. 80 ml heißes Wasser unter Rühren hinzugeben. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie einwickeln und mindestens 15 Minuten in den Kühlschrank geben.

Für die Gemüsefüllung:

Spitzkohl und Möhre raspeln. Porree, Paprika, Knoblauch und Shiitake fein hacken. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse darin 2-3 Minuten anbraten. Sojasauce, Salz und Sambal Oelek hinzufügen und abschmecken.

Für die Baozi: Teig ausrollen und Kreise mit einem Durchmesser von 12 cm ausstechen. In die Mitte 2-3 Esslöffel der Gemüsefüllung geben. Dann den Teig herum falten. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Teigtaschen mit der Faltseite nach oben kurz anbraten. Dann entweder im Bambuskorb oder in der Pfanne 10 Minuten dämpfen. Zum Dämpfen in der Pfanne 30 ml Wasser hinzugeben und die Pfanne sofort abdecken.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und später zum Garnieren verwenden.

Für den Grapefruit-Dip: Grapefruits auspressen. Chilischote kleinhacken und Kerne entfernen. Alle Zutaten verrühren. Je nach Schärfeempfinden ein paar Kerne der Chili dazugeben.

Für den Gurkensalat: Gurke längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Gurke mit dem Knoblauch, $\frac{1}{2}$ EL Reisessig, 1 $\frac{1}{2}$ EL Limettensaft und den Meersalzflöckchen in eine Schüssel geben. Öl leicht erhitzen, über die Gurken gießen und durchziehen lassen.

Tahin, Sojasauce, Mirin und 1 EL Reisessig mit $\frac{1}{2}$ EL Wasser glattrühren.

Gurken gut abtropfen lassen und auf einem Saucenspiegel anrichten. Mit schwarzem Sesam garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

Thomas Bößem am 18. September 2023