Bao Bun mit Thaisalat und Erdnuss Pesto

Abwechslungsreiches Street Food Gericht aus Asien

Zubereitung

1. Für die Bao Buns das gesiebte Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde in der Mitte formen. Salz, NATURATA Melasse Hefeflocken und Zucker hinzugeben und mit lauwarmem Wasser vermengen. Den Teig mit einem Handrührgerät zu einer geschmeidigen Masse verkneten und schrittweise Öl zugeben.

2. Den Bao Bun Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten ruhen lassen.

3. In der Zwischenzeit für den Thaisalat die Mango, Orange und das Gemüse schälen und in ca. 2 mm feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Eine Peperoni-Schote halbieren, die Kerne entfernen und fein schneiden. Eine Knoblauchzehe schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Alles mischen und mit Limettensaft, NATURATA Sesamöl, Salz und Zucker abschmecken. Abschließend den gezupften Koriander unterheben.

4. Danach den Teig mit einem Nudelholz auf einer bemehlten Arbeitsfläche fingerdick ausrollen und mit einer Tasse kreisrunde Formen ausstechen. Diese mittig falten, leicht andrücken und in einem Dämpfer oder in einem Sieb über einem Wasserbad garen.

5. Währenddessen die zweite Knoblauchzehe für das Erdnuss-Pesto schälen und in grobe Stücke schneiden. Die andere Peperoni-Schote halbieren und entkernen. Knoblauch, Peperoni, NATURATA Erdnusskerne, Basilikum, Limettensaft, NATURATA Bouillon Chimichurri herbs & onion und Erdnussöl grob mixen.

6. Nach dem Garen die gedämpften Bao Buns horizontal einschneiden, mit dem Salat befüllen und mit dem Erdnuss-Pesto aufpeppen.

Zubereitungszeit: Mittel

Zutaten (für 4 Portionen)

Naturata Zutaten

10 g	Melasse Hefeflocken, 100 % Bio-Hefe
2 EL	Sonnenblumenöl nativ
100 g	Erdnusskerne, geröstet und gesalzen
1 TL	Gemüsebrühe mit Bio-Hefe
	Atlantik Meersalz, fein
	Rübenzucker
	Sesamöl nativ

Weitere Zutaten

350 g gesiebtes Mehl (Typ 405)
175 ml lauwarmes Wasser
1 Mango
1 Orange
1 gelbe Karotte
1 Salatgurke
1 rote Zwiebel
1 nussgroßes Stück Ingwer
2 rote Peperoni
2 Knoblauchzehen
4 Limetten
1 Bund Koriander
1 Zweig Basilikum
50 ml Erdnussöl