

Heute ess ich

Beitrag von „Shams“ vom 12. März 2020 06:58

So, da ich zur Zeit auf Klassenfahrt bin und etwas mehr Zeit habe, fange ich mal an die gewünschten Rezepte aufzuschreiben.

Baozi (Teigtaschen):

Teig:

500g Mehl, 250ml Wasser

Beides zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten

Füllung:

Eigentlich können die Teigtaschen mit allem gefüllt werden. Meine Lieblingsfüllung besteht aus:

500g Rinderhack

ca. 1kg frischem Spinat oder Qingcai (Pak Choi)

Sojasauce

Gewürze nach Geschmack

Alles vermischen

Vom Teig ca. 20g schwere Stücke zu dünnen, runden Teigstücken ausrollen

Füllung in die Mitte und den Teig in 30 Falten oben in der Mitte zusammenfassen, zusammendrehen

Dampfkörbe (Bambus) mit Kohl auslegen und Baozi dämpfen bis der Teig glänzt

Serviert werden sie traditionell mit Essig und Sojasauce

Die 30 Falten stehen übrigens in jedem chinesischen Kochbuch! 😊