Rezept

Asiabrot aus dem Wok

Ein Rezept von Asiabrot aus dem Wok, am 29.04.2024

Zutaten

- **3** große Zwiebeln
- **100 g** frische Sojabohnensprossen
- **300 g** Hackfleisch (gemischt halb Schwein, halb Rind)
- **1 EL** chinesisches 5-Gewürze-Pulver (Asialaden)
- **30 g** Hefe (ca. 2/3 Würfel)
- **80 g** flüssiger Natursauerteig (selbst angesetzt oder im Beutel)
- **150 g** Roggenmehl (Type 1150)
- **1** Wok
- Fett für den Wok
- **1** mittelgroße rote Paprikaschote
- **4 EL** Öl
- **100 ml** Reiswein oder Sherry (ersatzweise Instant-Gemüsebrühe)
- Salz
- **200 ml** Wasser
- **150 ml** süß-scharfe Chilisauce (Asialaden)
- **350 g** Weizenmehl (Type 550)
- **10 g** Salz (ca. 2 TL)
- Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Brot (à 1500 g) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Die Paprika putzen, halbieren, Kerne und weiße Häutchen entfernen. Die Schotenhälften waschen und in schmale Streifen schneiden. Die Sprossen waschen und gut abtropfen lassen.

2. In einem Wok oder einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Das Hackfleisch darin bei großer Hitze in 4 Min. krümelig braten. Sobald es vollständig gebräunt ist, auf einen Teller füllen und beiseitestellen.

3. Den Wok etwas auswischen und das restliche Öl darin erhitzen. Unter ständigem Rühren bei hoher Hitze die Zwiebelringe 2 Min. anbraten, dann die Paprikastreifen zugeben und weitere 2 Min. rührend braten. Zum Schluss Sprossen und Hackfleisch zugeben.

4. Alles mit Reiswein oder Sherry ablöschen und mit dem 5-Gewürze-Pulver und Salz würzen. Bei starker Hitze unter ständigem Rühren kochen lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Vom Herd nehmen, noch einmal kräftig abschmecken und vollständig abkühlen lassen.

5. Für den Teig die Hefe in einer Schüssel in dem lauwarmen Wasser auflösen und mit Sauerteig und Chilisauce mischen. Die Mehlsorten und zum Schluss das Salz hinzufügen und alles gut unterarbeiten.

6. Den Teig 8-10 Min. in der Küchenmaschine (4 Min. auf langsamer, 4 Min. auf schneller Stufe) oder von Hand durchkneten. Danach die Gemüse-Hackfleisch-Mischung gut mit einem Löffel ausdrücken, möglichst ohne Flüssigkeit zugeben und vorsichtig unterkneten.

7. Den Teig 30-40 Min. zugedeckt bei Zimmertemperatur gehen lassen. Dabei zwischendurch zwei- bis dreimal rund wirken, damit er eine wollige Struktur bekommt.

8. Den Wok fetten. Den Teig hineinfüllen und noch einmal 30 Min. gehen lassen.

9. Inzwischen den Backofen auf 230° vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert), dabei ein mit Wasser benetztes Blech mit erhitzen. Sobald die Temperatur erreicht ist, das Blech herausnehmen.

10. Das Brot in den heißen Ofen (Mitte) schieben und 20 Min. backen. Danach auf 210° herunterschalten und das Brot in weiteren 40 Min. fertig backen. Dabei häufig in den Ofen schauen: Falls die Oberfläche wegen der zuckerhaltigen Chilisauce zu stark bräunt, mit Backpapier abdecken.