

Rezept

Bao-Buns mit Pulled Jackfruit und buntem Gemüse

Ein Rezept von Bao-Buns mit Pulled Jackfruit und buntem Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Bao-Buns:

280 g Mehl	5 TL Zucker
1 Pck. Trockenhefe (7 g)	1L TL Backpulver
Salz	2 EL Sonnenblumenöl

Für die Pulled Jackfruit:

1 Dose unreife Jackfruit in Salzlake (280 g Abtropfgewicht; Bio- oder Asienladen)	1 kleine Zwiebel
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang)	2 Knoblauchzehen
½ TL Fünf-Gewürze-Pulver	1 EL Öl
1 TL Reisessig	2 TL Sojasauce
1 TL Ahornsirup	1 EL Hoisinsauce (Asienladen)

Zum Anrichten:

1 rote Chilischote	2 Frühlingszwiebeln
¼ Salatgurke	1 Möhre
einige Streifen Rotkohl (nach Belieben)	½ Bund gehacktes Koriandergrün
1 EL EL geröstete gehackte Erdnusskerne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 810 kcal, 21 g F, 22 g EW, 128 g KH

Zubereitung

- 1.** Für die Bao-Buns 2 geh. EL Mehl mit ½ TL Zucker, Trockenhefe und 50 ml lauwarmem Wasser verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 20 Min. gehen lassen. Übriges Mehl und übrigen Zucker, Backpulver und 1 Prise Salz in einer Rührschüssel vermischen. Den gegangenen Hefeansatz, 125 ml lauwarmes Wasser und Öl zugeben und mit den Knethaken des Handrührgeräts auf kleinster Stufe vermengen. Weitere 4-5 Min. auf höchster Stufe durchkneten, bei Bedarf noch wenig Wasser oder Mehl zugeben. Teig zu einer Kugel formen, in der Schüssel mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken. An einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen.
- 2.** Für die Pulled Jackfruit die Jackfruit abgießen, gut abtropfen lassen. Die harten Spitzen der Fruchtstücke abschneiden und sehr klein würfeln. Übrige Fruchtstücke mit einem Löffel leicht zerdrücken, sodass sie etwas zerfasern. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin andünsten. Knoblauch und Ingwer zugeben, kurz mitdünsten. Fünf-Gewürze-Pulver, Sojasauce, Essig, Hoisinsauce und Ahornsirup unterrühren. Die Jackfruit zugeben und unter Rühren ca. 5 Min. erhitzen.

3. Vier ca. 10 × 10 cm große Quadrate aus Backpapier zuschneiden, diese mehrfach einstechen und nebeneinander in einen Dämpfeinsatz legen. Den Teig kurz durchkneten, vierteln, zu vier Kugeln formen und diese auf jeweils ein Backpapier-Quadrat legen. Mit dem feuchten Geschirrtuch abdecken und weitere 30 Min. an einem warmen Ort gehen lassen. Einen passenden Topf ca. 3 cm hoch (je nach Größe) mit Wasser füllen, Dämpfeinsatz in den Topf geben und das Wasser zum Kochen bringen. Die Teigkugeln zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. dämpfen (Deckel nicht öffnen!). Vom Herd nehmen und ca. 5 Min. zugedeckt im Topf ruhen lassen. Buns herausnehmen und abkühlen lassen.
-
4. Zum Anrichten Chili und Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Gurke waschen, putzen und in feine Längsstreifen hobeln. Möhre waschen, putzen und in schmale Stifte schneiden. Dann die Jackfruit-Mischung unter Rühren kurz erhitzen. Die Buns waagrecht auf-, aber nicht ganz durchschneiden. Mit der Jackfruit-Mischung füllen und üppig mit dem vorbereiteten Gemüse belegen. Mit Koriandergrün und Erdnüssen bestreuen.