

## Rezept

# Gedämpfte Hefebrötchen

Ein Rezept von Gedämpfte Hefebrötchen, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>250 g</b> Mehl + Mehl zum Arbeiten	1/2 Würfel Hefe (21 g)
<b>1 TL</b> Zucker	<b>150 g</b> Schweinehackfleisch
<b>2 TL</b> Fünf-Gewürz-Pulver	<b>1</b> Frühlingszwiebel
<b>1 EL</b> Öl	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1 TL</b> Zucker	<b>2 EL</b> süß-scharfe ChilisaUCE
<b>2 EL</b> Sojasauce	Salz
<b>2 TL</b> Sesamöl	Dämpfeinsatz

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 10 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal

## Zubereitung

1. Mehl in eine Schüssel sieben, eine Vertiefung eindrücken. Hefe hineinbröseln, mit Zucker bestreuen. Mit 150 ml lauwarmem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 45 Min. gehen lassen.
2. Für die Füllung Hackfleisch mit 5-Gewürz-Pulver mischen und 30 Min. ziehen lassen. Frühlingszwiebel waschen, putzen und fein würfeln. Das Öl im Wok erhitzen. Das Hackfleisch darin 5 Min. unter Rühren braten. Den Knoblauch schälen und dazupressen, die Frühlingszwiebel einrühren. Mit Zucker, ChilisaUCE, Sojasauce, Salz und Sesamöl würzen.
3. Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche durchkneten und in 10 Stücke teilen. Diese rund (7 cm Ø) ausrollen. Jeweils etwas Füllung in die Mitte setzen und zu Brötchen zusammendrehen. Ränder gut festdrücken. Den Dämpfeinsatz mit einem feuchten Tuch auslegen. Die Brötchen hineinsetzen. Wok 5 cm hoch mit Wasser füllen, Dämpfer einsetzen. Die Brötchen zugedeckt bei starker Hitze 15-20 Min. dämpfen.