



# ♡ Vietnameseische Banh Bao ♡



## ♡ Zutaten

### Für den Teig

- › 350 g Mehl
- › ca. 150 ml warmes Wasser
- › 1 1/2 TL Trockenhefe
- › 1 EL Zucker
- › 1 TL Backpulver
- › 3 EL Sonnenblumenöl
- › Salz

### Für die Füllung

- › 50 g Glasnudeln
- › 1 kleine Karotte
- › 100 g eingelegte Pilze
- › 2 Knoblauchzehen
- › 1 TL Ingwer
- › 2 Frühlingszwiebeln
- › 3 EL Sojasauce
- › 1 TL Zucker
- › 1 EL Speisestärke
- › 2 EL Wasser
- › Pfeffer



Für den Teig das warme Wasser mit Zucker und Hefe mischen und gut verrühren. Alles ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Das Mehl mit Backpulver, Salz, Öl und dem Hefegemisch gut verkneten bis es ein glatter Teig ist.

Den Teig zugedeckt für ca. 1 Stunde gehen lassen. Er sollte doppelt so groß werden.

Für die Füllung die Sojasauce mit Wasser, Zucker und Stärke mischen und erstmal an die Seite stellen.

Den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse geben. Den Ingwer schälen und sehr fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die Karotte schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.

Die Pilze abtropfen lassen und fein hacken.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und darin den Knoblauch und den Ingwer anbraten.

Nach ca. 2 Minuten kommen die Frühlingszwiebeln und die Karotte dazu, alles etwas andünsten.

Alles mit der vorher angemischten Sauce ablöschen.

Die Glasnudeln nach Packungsangabe garen und fein schneiden.

Diese dann mit dem Pfeffer unter das Gemüse mischen und ziehen lassen.

Wenn der Teig gut aufgegangen ist diesen nochmals kurz durchkneten und dann in 5-6 gleich große Stücke teilen.

Den Teig dann wie eine kleine Pizza flach ausdrücken und in die Mitte ca. 2 EL von der Füllung geben. Den Teig dann wieder verschließen, sodass eine Kugel oder ein Brötchen entsteht.

Die Brötchen von unten mit etwas Öl bestreichen und dann in einem passendem Topf für ca. 17-20 Minuten dämpfen.

Dazu passt ein selbstgemachter frischer Glasnudelsalat.