

# Gua bao: Schweinebauchbrötchen

Konkurrenz für den klassischen Hamburger. Gua bao heißen die mit Gemüse und Schweinebauch gefüllten Hefebrotchen, die wohl ursprünglich aus China stammen, aber auch ein beliebtes Straßenessen in Singapur, Malaysia, Taiwan und Japan sind.

**D**er Bauch ist das am meisten mit Fett durchwachsene Teilstück vom Schwein. Das sorgt für eine intensive Aromatik. Die Bauchscheiben sind ein klassischer Zuschnitt, den man hierzulande gerne auf einen Grillrost legt. Im Rezept von Gourmetfleisch.de wird das Fleisch mit Gemüse, Gewürzen und einer Teigtasche zu einem asiatischen Street Food.

Die Mönchengladbacher Steakprofis stellen mit der Expertise von Metzgermeistern, Fleischsommeliers und Steak-Profis die hauseigene Fleischverarbeitung sicher. Das Angebot des Onlineshops reicht vom heimischen Simmentaler Rind über die besten Rassen aus Irland, Argentinien und den USA bis zu Wagyu aus Neuseeland und Kobe aus Japan. Außerdem Bison, edle Schweinerassen wie Iberico und Duroc, Lammfleisch, Geflügel, Lachs, Seafood und handgemachte Wurst- und Fleischspezialitäten wie Pulled Pork und Burgerpatties. Für das Gua bao verwendet Gourmetfleisch.de German-Kurobuta-Bauchscheiben der Rasse Berkshire. Diese Schweine stammen aus Großbritannien und sind die älteste Edelschwein-Rasse Europas.

## Zutaten für 4 Personen

- 2 German-Kurobuta-Bauchscheiben (ca. 230 g)
- 1/2 TL Pfeffer
- 1 Möhre/Karotte
- 1 Salatgurke (klein)
- 1/2 Bund Koriander
- 2 TL Erdnussöl
- 4 EL Teriyaki-Sauce
- 2 TL Limettensaft

### Teig:

- 21 g Hefe
- 1 TL Zucker



Street Food vom Fleischer: Krosses Bauchfleisch, eine fluffige Teigtasche und knackiges Gemüse werden mit speziellen Gewürzen zu einem asiatischen Leckerbissen.

Gourmetfleisch.de

- 100 ml Milch (lauwarm)
- 25 ml Wasser (lauwarm)
- 200 g Weizenmehl
- 1/2 TL Salz

## Zubereitung

Gua-bao-Taschen: Hefe mit Zucker in Milch und Wasser auflösen. Mehl in eine Schüssel geben und die Hefemischung hinzufügen. Kräftig verrühren und an einem warmen Ort abgedeckt 15 Minuten gehen lassen. Zum Vorteig 1 TL Salz hinzugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Diesen dann 30 Minuten an einem warmen Ort weiter gehen lassen. Den Teig zu vier länglichen Fladen (0,5 cm dick) ausrollen, jeweils eine Teighälfte mit Backpapier bedecken und die andere Hälfte überklappen. Kochtopf 1/4 mit Wasser befüllen und aufkochen. Nun ein Sieb mit Backpapier auslegen und die Teigtaschen reinlegen. Deckel

drauf und ggf. mit Alufolie luftdicht verschließen.

Die Teigtaschen nun 12 bis 13 Minuten dämpfen. Deckel nicht anheben! (Bei öffnen aufpassen, extrem heiß!). Auskühlen lassen.

Füllung: Karotte schälen, raspeln und die Gurke in Scheiben hobeln.

Die Bauchscheiben mit Erdnussöl einreiben und im direkten Bereich bis zur gewünschten Bräunung scharf von beiden Seiten anbraten. Die Bauchscheiben in Streifen schneiden und in eine Pfanne geben. Teriyaki-Sauce und Limettensaft hinzufügen und kurz durchschwenken.

Nun die Teigtaschen mit Fleisch, Karottenraspeln, Gurkenhobeln und Koriander belegen. Zum Abschluss mit der restlichen Teriyaki-Sauce beträufeln und anrichten.

Die Vorbereitung dauert etwa 60 Minuten, die Zubereitung gelingt in 15 Minuten. [www.gourmetfleisch.de](http://www.gourmetfleisch.de)