



Das Rezept wurde Ihrer Sammlung hinzugefügt.

GEDÄMPFTE CHINA-BRÖTCHEN



Ergibt 6 Brötchen

 **Zubereitungszeit:** ca. 20 Min.+ 15 Min. ruhen lassen+ 15 Min. dämpfen braucht etwas Zeit

 **Aufwand:**

Zutaten:

1 EL Erdnussöl
 1 EL Honig
 1 EL Nüsse z.B. Baumnüsse oder Cashewkerne
 1 Zweig Rosmarin
 1/2 TL Salz
 2 EL Zucker
 2 gestrichene TL Backpulver
 200 g Weissmehl
 3 Tranchen Schinken
 ca. 0,75 dl Milch

Es kann sein, dass in diesem Rezept die Reihenfolge der Zutaten nicht mit den Anweisungen in den Rezept-Steps übereinstimmen. Dafür entschuldigen wir uns und dürfen Ihnen aber mitteilen, dass dies innert Kürze behoben sein wird.

- 1** Mehl mit Backpulver, Zucker, Salz, Milch und Öl 5 Minuten zu einem elastischen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 15 Minuten ruhen lassen.
 - 2** Schinken, Nüsse und Rosmarinnadeln hacken. Alles mit Honig mischen.
 - 3** Aus dem Teig 6 ca. 50 g schwere Kugeln formen. Eine Kugel nach der anderen zu einer ca. 6 cm grossen Rondelle ausziehen. 1/6 der Füllung darauf geben und wieder zu einer Kugel verschliessen. Mit der Verschlussseite nach unten auf ein Backpapier legen. Mit einem Messerchen auf der Oberseite ein Kreuz einritzen.
 - 4** Brötchen samt Backpapier in einen gelochten Dampfeinsatz legen. 15 Minuten dämpfen. Warm servieren.
- Die Brötchen können auf dieselbe Weise auch ohne Füllung zubereitet werden. Sie werden anstelle von Reis zu asiatischen Speisen oder mit einem knackigen Salat serviert.**

Veröffentlicht in Ausgabe 09/2005 auf Seite 49

Nährwerte Pro Brötchen ca.

Kalorien: 800 kj / 200 Kcal
Fett: 4 g





Eiweiss: 8 g
Kohlenhydrate: 30 g

Ihre Optionen zu diesem Rezept

Exklusiv für Abonnenten

 [Rezept zu meiner Sammlung hinzufügen](#)

Ohne Abo

-  [In den Einkaufszettel](#)
-  [Einkaufszettel drucken](#)
-  [Rezept drucken](#)
-  [Rezept verschicken](#)