

# Mántóu-Burger mit frischen Sprossen und süß-saurer Soße

Der Hefeteig für die Brötchen muss etwa eine Stunde gehen, also rechtzeitig anfangen!

**Küche**      Fleischgerichte

Portionen	Vorbereitung	Kochzeit	Wartezeit
8 STÜCK	25 MINUTEN	25 MINUTEN	1 STUNDE

## Zutaten

### Mántóu-Brötchen

- 220 ml lauwarmes Wasser
- 0,5 Würfel frische Hefe
- 0,5 TL Zucker
- 250 g Mehl
- 100 g Speisestärke
- Sesamöl zum Bestreichen des Teiges

### Burger-Patties

- 400 g Rinderhack
- 1 Stück Ingwer (etwa Walnussgroß)
- 3 Stangen Frühlingszwiebeln
- 1 EL Sojasoße
- 1 TL Senf (Feigensenf passt super!)
- Salz
- Pfeffer

### Zum Belegen und Garnieren

- frische Sprossen
- 1 kleine Salatgurke
- 2-3 Blätter Rotkohl (in feine Streifen geschnitten)
- frischen Koreander
- 1 Handvoll Sesamkörner

# Anleitungen

1. Die Hefe zusammen mit dem Zucker ins lauwarme Wasser geben, kräftig umrühren, so dass sich die Hefe auflöst, und ein paar Minuten stehen lassen.  
-----
2. In der Zwischenzeit das Mehl und die Speisestärke vermischen. Dann die Hefemischung dazu geben und alles zusammen kräftig verkneten, so dass ein glatter Teig entsteht. Wenn dieser zu sehr klebt, noch etwas Mehl hinzugeben. Abgedeckt an einem warmen Ort eine Stunde gehen lassen, so dass sich das Volumen etwa verdoppelt.  
-----
3. Den fertig aufgegangenen Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit reichlich Mehl noch einmal 10 Minuten kräftig durchkneten und aufschlagen, so dass die Luft entweicht.  
-----
4. Den Teig in zwei Hälften teilen. Erste Hälfte, wieder mit reichlich Mehl, zu einem Rechteck von etwa 25 x 30 cm Kantenlänge ausrollen und mit dem Sesamöl bestreichen.  
-----
5. Das obere und untere Drittel des Teiges zur Mitte hin einschlagen. Den Teig in schmale Streifen schneiden.  
-----
6. Drei Streifen nehmen, drei weitere Streifen darauf legen.  
-----
7. Die Doppelstreifen vorsichtig in die Länge ziehen (ca. 20 cm), dann ineinander verdrehen und zu einem Knoten formen.  
-----
8. Die Knoten in den Dämpfer legen (Tuch oder Backpapier darunter legen, damit die Teiglinge nicht festkleben!).  
-----
9. Einen Topf mit Wasser aufsetzen und dieses zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren. Den Dämpfer darauf setzen und die Brötchen 25 Minuten dämpfen.  
-----
10. Während die Brötchen garen die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen (geht prima mit einem möglichst dünnen Teelöffel!) und fein raspeln.  
-----
11. Frühlingszwiebeln und Ingwer zusammen mit der Sojasoße und dem Senf unter das Hackfleisch mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, kräftig durchkneten.  
-----

12. Aus dem Hackfleisch acht Patties formen und diese in einer Pfanne mit heißem Öl von beiden Seiten anbraten. Nicht erschrecken: Wenn sie schnell dunkel werden, liegt das nicht unbedingt daran, dass sie anbrennen, sondern an der Sojasoße!
- 
13. Die fertigen Mántóus halbieren und mit frischen Sprossen, den Hackfleisch-Patties, dem Rotkohl, ein paar Blättchen Koreander und dünnen Gurkenscheiben belegen. Soße darüber geben, Deckel drauf und diesen mit etwas Sesam bestreuen.

## Rezept Hinweise

Als Soße passt wunderbar meine [fruchtige süß-saure Soße](#).

Eine schnelle Variante von "[Ina is\(s\)t](#)": 3 EL Zucker, 50 ml Reisessig, 2 EL Ketchup und 1 EL Sojasoße in einem kleinen Topf mischen und aufkochen. 1 EL Speisestärke und 4 EL Wasser unterrühren. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.