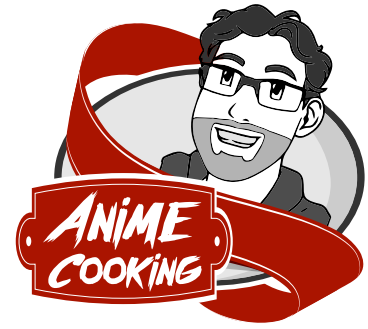




Zeitaufwand: **2,5 Stunden**  
(3x Ruhezeiten enthalten)

Kategorie: **Süßspeisen /  
Desserts**

Küchenutensilien: **kleine Schüssel, Backofen, Rührbesen**



1. Zuerst die Hefe im lauwar-  
men Wasser auflösen.
2. Danach das Ei aufschalgen  
und in einer kleinen Schüssel  
verquirlen.
3. Den Zucker, die Hälfte des  
verquirlten Ei (die andere  
Hälfte wird am Ende noch  
benötigt), die Butter, das  
Hefe-Wasser und Salz zum  
Mehl dazugeben.  
  
TIPP: Das Ei in einem Becher  
gut verquirlen, dann kann  
man es besser halbieren. ;)
4. Nun alles sehr gut verkneten  
mit einem Rührbesen, bis  
sich der Teig in der Mitte  
sammelt.  
  
Ab diesem Punkt noch weitere  
5 Min. weiterkneten.
5. Den Teig abdecken und ca.  
50 Min. gehen lassen.
6. Den Teig anschließend noch  
einmal gut durchkneten (von  
Hand) und in 8 Teile auf-  
teilen.
7. Die 8 Teigkugeln sollten im  
Anschluss noch einmal 15  
Min. gehen gelassen werden.
8. Die süße Bohnenpaste  
(Tsubushian) zu kleinen  
Kügelchen (ca. 20–30 g)  
formen.  
  
Diese kommen dann in die  
zuvor platt gedrückten Teig-  
kugeln.  
  
TIPP: Doe kleineren Kügel-  
chen in Frischhaltefolie  
packen und im Eisfach kurz  
frieren lassen.
9. Die gefüllten Teigkugeln nun  
auf dem Backblech erneut  
ca. 50 Min. gehen lassen.
10. Nun mit der übrigen Hälfte  
des verquirlten Ei die Teig-  
kugeln bestreichen.
11. Bei 170°C (Umluft) im vorge-  
heizten Ofen ca. 10–15 Min.  
goldbraun backen.

Für ca. 8 Anpan

- ca. 150 g Tsubushian  
(süße Bohnenpaste)
- 300 g Mehl
- 1/2 Hefe-Würfel
- 1 Ei
- 30 g Zucker
- 25 g Butter
- 100 ml lauwarmes  
Wasser
- Salz

**ITADAKIMASU**