




Bánh Xèo! Kokos-Curry-Pfannkuchen mit Bohnenfüllung

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegan Klimaheld 35– 45 Minuten • 3403 kJ/813 kcal • Tag 5 kochen

25



-  Kokosmilch
-  Weizenmehl
-  Gewürzmischung „Hello Curry“
-  Teriyakisofe
-  Aprikosenchutney
-  Pflaumenmus
-  schwarze Bohnen
-  Knoblauchzehe
-  Karotte
-  Sesam
-  Brokkolini (Bimi)
-  Frühlingszwiebel
-  Maisstärke
-  Limette, ungewachst
-  rote Chilischote

Gut im Haus zu haben
Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne mit Deckel, 2 große Schüsseln, 1 kleinen Topf, 1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Gemüseriebe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Weizenmehl 15)	75 g	100 g	150 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 g**	1,5 g**	2 g
Teriyakisauce 11) 15)	50 ml	100 ml	100 ml
Aprikosenchutney 9)	25 g	25 g	50 g
Pflaumenmus	20 g	40 g	40 g
schwarze Bohnen	1	1,5**	2
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Karotte DE	2	3	4
Sesam 3)	10 g	10 g	20 g
Brokkolini (Bimi)	200 g	300 g	400 g
Frühlingszwiebel DE	1	1	2
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Limette, ungewachst VN CO	1	1	1
rote Chilischote NL MA ES	1	1	1
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 730 g)
Brennwert	468 kJ/112 kcal	3403 kJ/813 kcal
Fett	5,33 g	38,75 g
– davon ges. Fettsäuren	2,30 g	16,72 g
Kohlenhydrate	10,94 g	79,51 g
– davon Zucker	3,98 g	28,92 g
Eiweiß	3,62 g	26,29 g
Salz	0,324 g	2,354 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 3) Sesamsamen 9) Senf 11) Soja 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien VN: Vietnam MA: Marokko



Für den Teig

In einer großen Schüssel 80 ml [120 ml | 160 ml] **Kokosmilch**, **Mehl**, **Gewürzmischung** „Hello Curry“, **Maisstärke**, 100 ml [120 ml | 200 ml] **Wasser*** und eine Prise **Salz*** zu einer glatten Masse verrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.



Brokkolini kochen

Knoblauchzehe abziehen.

In der großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Knoblauch** dazupressen und **Brokkolini** hinzufügen.

Pfanneninhalt mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen, Deckel aufsetzen und 4 – 5 Min. kochen, bis das **Wasser** verkocht und der **Brokkolini** gar, aber noch bissfest ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Füllung kochen

Bohnen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

Danach **Bohnen** zusammen mit **Teriyakisauce**, **Aprikosenchutney**, **Pflaumenmus** und restlicher **Kokosmilch** in einen kleinen Topf geben, vermengen und aufkochen lassen. Anschließend unter gelegentlichem Umrühren 6 – 8 Min. kochen, bis die **Soße** sehr dickflüssig ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren und am Ende die **Bohnen** beiseitestellen.



Salat zubereiten

Karotten schälen und grob in die große Schüssel mit dem **Sesam** raspeln.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und ebenfalls mit in die große Schüssel geben.

Limette halbieren.

Karottensalat mit **Limettensaft**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und **Salz*** abschmecken.

Chili längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



Pfannkuchen backen

Sesam in einer großen Pfanne 1 – 2 Min. lang rösten und in eine zweite große Schüssel umfüllen.

Aus der **Teigmasse** 2 [3 | 4] dünne, große **Pfannkuchen** backen. Dazu in einer beschichteten Pfanne ca. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. Etwas von der Masse in die Pfanne geben und je Seite ca. 2 – 3 Min anbraten und wenden.

Tipp: Pfannkuchen erst wenden, wenn dieser komplett durchgegart ist und anfängt leicht zu bräunen, so reißt er nicht so leicht beim Wenden.

Pfannkuchen kurz beiseitelegen.



Anrichten

Topf mit den **schwarzen Bohnen** erneut 1 Min. erhitzen.

Pfannkuchen auf Teller verteilen, mit den **Bohnen** füllen und wie ein **Omelett** zusammenklappen.

Brokkolini darauf anrichten, **Karottensalat** dazu reichen.

Nach Belieben mit **Chili** toppen und genießen.

Guten Appetit!