

Bánh Xèo! Kokos-Curry-Pfannkuchen mit Bohnenfüllung

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten und Transport

Vegan **Klimaheld** Thermomix kocht • 813 kcal • Tag 5 kochen

25



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Natürlicher Geschmack



Kokosmilch



Weizenmehl



Gewürzmischung „Hello Curry“



Teriyakisauce



Aprikosenchutney



Pflaumenmus



schwarze Bohnen



Knoblauchzehe



Karotte



Sesam



Brokkolini (Bimi)



Frühlingszwiebel



Maisstärke



Limette, ungewaschen



rote Chilischote

thermomix

🕒 30 [30 | 35] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 2 große Schüsseln und 1 große Pfanne

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
Teriyakisoße 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	1	1	1
CO			
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 Karottensalat

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Limette halbieren.

Karotten schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

Karotten, etwas **Limettensaft**, **Salz***, **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.



Pfannkuchen backen

Aus der Masse 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, je Seite ca. 2 – 3 Min. anbraten und wenden.

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

Pfannkuchen kurz beiseitelegen.

Sesam in der Pfanne 1 – 2 Min. lang rösten und in die Schüssel zu den **Karotten** geben.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



Für den Teig

80 g [120 g | 160 g] **Kokosmilch**, **Mehl**, **Gewürzmischung „Hello Curry“**, **Maisstärke**, 100 g [150 g | 200 g] **Wasser*** und eine Prise **Salz*** in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 5** zu einem **Teig** rühren. **Teig** in eine große Schüssel umfüllen und Mixtopf spülen.



Brokkolini & Salat

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

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und ebenfalls mit in die große Schüssel zu den **Karotten** geben.

Karottensalat mit **Limettensaft** und **Salz*** abschmecken.



Bohnen kochen

Bohnen durch den Gareinsatz abgießen und mit **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

Teriyakisoße, **Aprikosenchutney**, **Pflaumenmus** und restliche **Kokosmilch** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 4** vermischen.

Bohnen zugeben und **6 Min./100 °C** [Stufe 1] kochen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Anrichten

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

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

Brokkolini darauf anrichten, **Karottensalat** dazureichen.

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

Guten Appetit!