

Kokos-Curry-Pfannkuchen mit Bohnenfüllung dazu Brokkoli und Karotten-Sesam-Salat

Vegan Thermomix kocht • 822 kcal • Tag 5 kochen

8



schwarze Bohnen



Karotte



Brokkoli



Kokosmilch



Weizenmehl



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Teriyakisofe



Aprikosenchutney



Pflaumenmus



Knoblauchzehe



Sesam



Frühlingszwiebel



Maisstärke



Limette, ungewachst



rote Chilischote

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
schwarze Bohnen	1	1,5**	2
Karotte DE NL DK	2	3	4
Brokkoli IT ES	1	1	1
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
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Sesam 3)	10 g	20 g	20 g
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	1	2
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Limette, ungewachst CO MX BR VN PE ES	1	1	1
rote Chilischote MA ES	1	1	1

**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. 760 g)
Brennwert	454 kJ/109 kcal	3438 kJ/822 kcal
Fett	5,13 g	38,82 g
– davon ges. Fettsäuren	2,25 g	17,03 g
Kohlenhydrate	10,63 g	80,45 g
– davon Zucker	3,94 g	29,80 g
Eiweiß	3,54 g	26,80 g
Salz	0,313 g	2,371 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 **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **DK:** Dänemark **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien



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.



Brokkoli & Salat

In der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Brokkoli** 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 **Brokkoli** gar, aber noch bissfest ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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



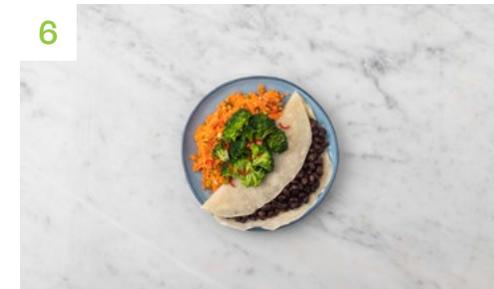
Bohnen kochen

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!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

