

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

Vegan 35– 45 Minuten • 820 kcal • Tag 5 kochen

6



schwarze Bohnen



Karotte



Brokkoli



Kokosmilch



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Teriyakisauce



Aprikosenchutney



Pflaumenmus



Knoblauchzehe



Sesam



Frühlingszwiebel



Maisstärke



Limette, ungewaschen



rote Chilischote



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*, Mehl*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
schwarze Bohnen	1	1,5**	2
Karotte DE FR IT ES IL	2	3	4
Brokkoli ES IT	1	1	1
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
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 NL MA EG	1	1	2
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Limette, ungewachst VN CO BR MX ES	1	1	1
rote Chilischote NL ES MA	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/108 kcal	3432 kJ/820 kcal
Fett	5,17 g	39,14 g
– davon ges. Fettsäuren	2,37 g	17,90 g
Kohlenhydrate	11,09 g	83,91 g
– davon Zucker	3,93 g	29,72 g
Eiweiß	2,93 g	22,13 g
Salz	0,304 g	2,302 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 FR: Frankreich IT: Italien ES: Spanien IL: Israel NL: Niederlande MA: Marokko EG: Ägypten VN: Vietnam CO: Kolumbien BR: Brasilien MX: Mexiko



Für den Teig

In einer großen Schüssel 80 ml [120 ml | 160 ml] **Kokosmilch**, 75 g [100 g | 150 g] **Mehl***, „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.



Brokkoli kochen

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** teilen.

In der großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Knoblauch abziehen und hineinpressen.

Brokkoli hinzufügen, **Pfanneninhalt** mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen, Deckel aufsetzen und 4 – 6 Min. kochen, bis das **Wasser** verkocht und der **Brokkoli** gar, aber noch bissfest ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Chilischote

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



Füllung kochen

Bohnen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.

Danach **Bohnen** zusammen mit **Teriyakisoße**, **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 in die große Schüssel geben.

Limette halbieren.

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

Chili längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**). Topf mit den **schwarzen Bohnen** erneut 1 Min. erhitzen.



Pfannkuchen backen

Sesam in einer großen beschichteten Pfanne ca. 1 Min. rösten und in eine große Schüssel geben.

Aus dem **Teig** nacheinander 2 [3 | 4] dünne, große **Pfannkuchen** backen. Dazu in der Pfanne ca. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Etwas **Teig** hineingeben und je Seite ca. 2 – 3 Min anbraten.

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



Anrichten

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

Brokkoli darauf anrichten, **Karottensalat** dazu reichen. Nach Belieben mit **Chili** toppen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

