

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

Vegan | Viel Gemüse | 35– 45 Minuten • 825 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, Sieb und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

|                                    | 2P     | 3P      | 4P     |
|------------------------------------|--------|---------|--------|
| schwarze Bohnen                    | 1      | 1,5**   | 2      |
| Karotte                            | 2      | 3       | 4      |
| Brokkoli                           | 1      | 1       | 1      |
| Kokosmilch                         | 180 ml | 250 ml  | 360 ml |
| Gewürzmischung „Hello Curry“       | 1 g**  | 1,5 g** | 2 g    |
| Teriyakisoße <b>11</b> <b>15</b> ) | 50 ml  | 100 ml  | 100 ml |
| Aprikosenchutney <b>9</b> )        | 25 g   | 25 g    | 50 g   |
| Pflaumenmus                        | 20 g   | 40 g    | 40 g   |
| Knoblauchzehe                      | 1      | 1       | 2      |
| Sesam <b>3</b> )                   | 10 g   | 20 g    | 20 g   |
| Frühlingszwiebel                   | 1      | 1       | 2      |
| Maisstärke                         | 8 g    | 12 g    | 16 g   |
| Limette, ungewachst                | 1      | 1       | 1      |
| rote Chilischote                   | 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. 800 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 453 kJ/108 kcal | 3450 kJ/825 kcal    |
| Fett                    | 5,15 g          | 39,18 g             |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,35 g          | 17,91 g             |
| Kohlenhydrate           | 11,09 g         | 84,45 g             |
| – davon Zucker          | 3,90 g          | 29,73 g             |
| Eiweiß                  | 2,94 g          | 22,38 g             |
| Salz                    | 0,304 g         | 2,317 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

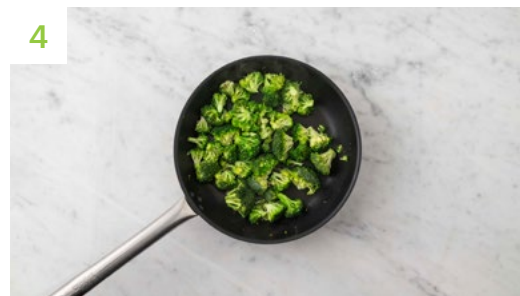
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland



## 1 Für den Teig

In einer großen Schüssel 80 ml [120 ml | 160 ml] **Kokosmilch**, „Hello Curry“, **Maisstärke**, 75 g [100 g | 150 g] **Mehl\***, 100 ml [120 ml | 200 ml] **Wasser\*** und eine Prise **Salz\*** zu einer glatten **Masse** verrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.



## 4 Brokkoli kochen

**Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** teilen.

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

**Knoblauch** abziehen und hineinpresse.

**Brokkoli** hinzufügen, **Pfanneninhalte** 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. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



## 2 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.



## 5 Salat zubereiten

**Karotten** nach Belieben 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.



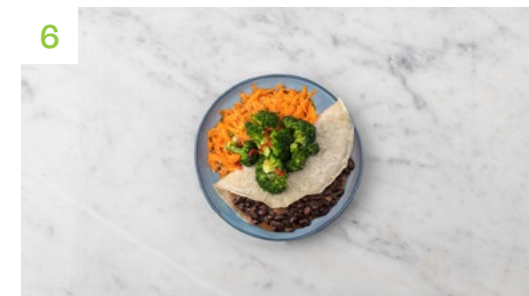
## 3 Pfannkuchen backen

In einer großen Pfanne **Sesam** ca. 1 Min. rösten, danach 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.

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



## 6 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>

