

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

Vegan Viel Gemüse Thermomix kocht • 825 kcal • Tag 5 kochen

6



schwarze Bohnen



Karotte



Brokkoli



Kokosmilch



Gewürzmischung „Hello Curry“



Teriyakisauce



Aprikosenchutney



Pflaumenmus



Knoblauchzehe



Sesam



Frühlingszwiebel



Maisstärke



Limette, ungewacht



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

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	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 (11 15)	50 ml	100 ml	100 ml
Aprikosenchutney (9)	25 g	25 g	50 g
Pflaumenmus	20 g	40 g	40 g
Knoblauchzehe	1	1	2
Sesam (3)	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



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 Stücke schneiden.

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



Pfannkuchen backen

Sesam in einer großen beschichteten Pfanne ca. 1 Min. rösten und zu den **Karotten** 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.

Chilischote

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



Für die Pfannkuchen

80 g [120 g | 160 g] **Kokosmilch**, 75 g [100 g | 150 g] **Mehl***, „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.



Für die Füllung

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/Reverse/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.

Brokkoli darauf anrichten, **Karottensalat** dazureichen. 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>

