

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

Viel Gemüse Vegan 35 – 45 Minuten • 824 kcal • Tag 5 kochen

25



schwarze Bohnen



Karotte



Brokkoli



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Limette, ungewachst



Kokosmilch



Teriyakisofe



Aprikosenchutney



Pflaumenmus



Sesamsamen



Gewürzmischung „Hello Curry“



Maisstärke



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Mehl*, Wasser*, Öl*, Salz*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
Karotte DE	2	3	4
Brokkoli DE	1	1	1
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
Limette, ungewachst VN CO BR MX ES	1	1	1
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Teriyakisoße 11 15	50 ml	100 ml	100 ml
Aprikosenchutney 9	25 g	25 g	50 g
Pflaumenmus	20 g	40 g	40 g
Sesamsamen 3	10 g	20 g	20 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 g**	1,5 g**	2 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g

**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. 750 g)
Brennwert	457 kJ/109 kcal	3449 kJ/824 kcal
Fett	5,3 g	39,7 g
– davon ges. Fettsäuren	2,4 g	18,1 g
Kohlenhydrate	11,1 g	83,9 g
– davon Zucker	3,8 g	29 g
Eiweiß	3,6 g	27,1 g
Salz	0,32 g	2,38 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 **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



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 hineinpressen.

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>

