

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

Viel Gemüse | Vegan | Thermomix kocht • 824 kcal • Tag 5 kochen

25



schwarze Bohnen



Karotte



Brokkoli



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Limette, ungewaschen



Kokosmilch



Teriyakisauce



Aprikosenchutney



Pflaumenmus



Sesamsamen



Gewürzmischung „Hello Curry“



Maisstärke





# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Mehl\*, Wasser\*, Öl\*, Salz\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
Karotte <b>DE</b>	2	3	4
Brokkoli <b>DE</b>	1	1	1
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	1
Limette, ungewachst <b>VN   CO   BR   MX   ES</b>	1	1	1
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Teriyakisauce <b>11   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
Sesamsamen <b>3)</b>	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



## 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** ohne Fettzugabe in einer großen 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

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

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.



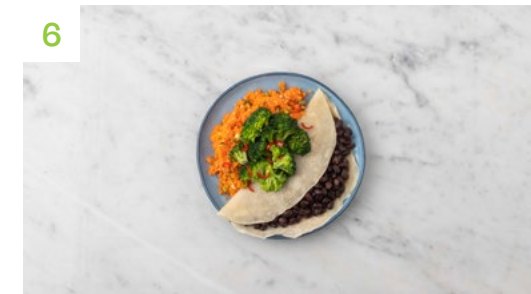
## Für die Füllung

**Bohnen** durch den Gareinsatz abgießen und mit **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

**Teriyakisauce**, **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>

