

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

Vegan Klimaheld 35 – 45 Minuten • 837 kcal • Tag 5 kochen



schwarze Bohnen



Karotte



Brokkoli



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Limette, ungewachst



Kokosmilch



Teriyakisofe



Aprikosenchutney



Pflaumenkonfitüre



Sesamsamen



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Mehl*, Wasser*, Öl*, Salz*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
Brokkoli NL ES	1	1	1
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
Limette, ungewachst BR MX ES CO	1	1	1
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Teriyakisofse 11 15	50 ml	100 ml	100 ml
Aprikosenchutney 9	25 g	25 g	50 g
Pflaumenkonfitüre	20 g	40 g	40 g
Sesamsamen 3	10 g	10 g	20 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 g**	1,5 g**	2 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. 760 g)
Brennwert	459 kJ/110 kcal	3502 kJ/837 kcal
Fett	5,3 g	40,2 g
– davon ges. Fettsäuren	2,4 g	18,2 g
Kohlenhydrate	11,6 g	88,2 g
– davon Zucker	3,3 g	25 g
Eiweiß	3,9 g	29,5 g
Salz	0,31 g	2,37 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 IL: Israel NL: Niederlande FR: Frankreich IT: Italien ES: Spanien EG: Ägypten MA: Marokko SN: Senegal BR: Brasilien MX: Mexiko CO: Kolumbien



Für den Teig

In einer großen Schüssel 80 ml [120 ml | 160 ml] **Kokosmilch**, „Hello Curry“, 100 g [150 g | 200 g] **Mehl***, 120 ml [180 ml | 240 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 hineinpresse.

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 **Teriyakisofse**, **Aprikosenchutney**, **Pflaumenmus** und restlicher **Kokosmilch** in einem kleinen Topf 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 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.



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

Tipps: Sobald der **Teig** in der Pfanne ist, schwenken, damit er gleichmäßig verteilt wird. Pfannkuchen erst wenden, wenn er vollständig durchgegart ist.



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>

