

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

Klimaheld Vegan Thermomix kocht • 837 kcal • Tag 5 kochen



schwarze Bohnen



Karotte



Brokkoli



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Limette, ungewachst



Kokosmilch



TeriyakisöÙe



Aprikosenchutney



PflaumenkonfitÙre



Sesamsamen



Gewürzmischung
„Hello Curry“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Mehl*, Wasser*, Öl*, Salz*, Olivenöl*

Kochutensilien

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

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
Teriyakisoße 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 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**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl***, **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: Sobald der Teig in der Pfanne ist, schwenken, damit er gleichmäßig verteilt wird. Pfannkuchen erst wenden, wenn er vollständig durchgegart ist.

Chilischote

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



Für die Pfannkuchen

80 g [120 g | 160 g] **Kokosmilch**, 100 g [150 g | 200 g] **Mehl***, „Hello Curry“, 120 g [180 g | 240 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 – 6 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, unterheben und **Karottensalat** mit **Limettensaft** und **Salz*** abschmecken.



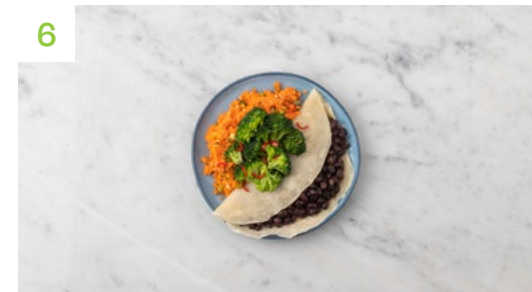
Für die Füllung

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** 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>

