

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

Vegan Klimaheld Thermomix kocht • 897 kcal • Tag 5 kochen

25



schwarze Bohnen



Karotte



Brokkoli



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Limette, vegan



Kokosmilch



Teriyakisauce



Aprikosenchutney



Pflaumenkonfitüre



Sesamsamen



Gewürzmischung „Hello Curry“



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, vegan BR MX ES CO	1	1	1
Kokosmilch	250 ml	250 ml	500 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. 800 g)
Brennwert	471 kJ/112 kcal	3752 kJ/897 kcal
Fett	5,7 g	45,6 g
– davon ges. Fettsäuren	2,8 g	22,7 g
Kohlenhydrate	11,2 g	89,6 g
– davon Zucker	3,2 g	25,5 g
Eiweiß	3,7 g	29,9 g
Salz	0,3 g	2,4 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

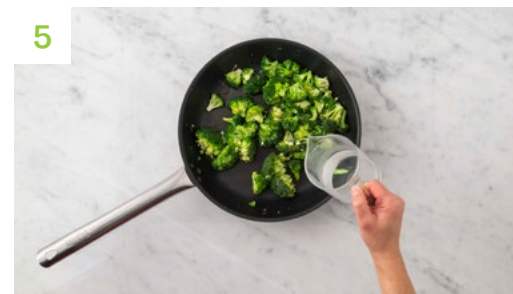
Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettreiche Lebensmittel wie Milch und Käse.



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.



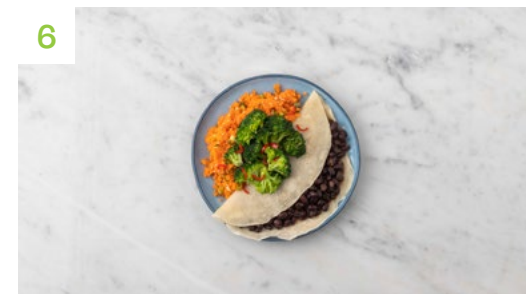
Für die Füllung

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

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und ebenfalls in die große Schüssel zu den **Karotten** geben, unterheben und **Karottensalat** mit **Limettensaft** und **Salz*** abschmecken.

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!