

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

Vegan Thermomix kocht • 845 kcal • Tag 5 kochen



schwarze Bohnen



Karotte



Brokkoli



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Limette, vegan



Hafer-Cuisine



Teriyakisauce



Aprikosenchutney



Pflaumenkonfitüre



Sesamsamen



Gewürzmischung „Hello Curry“



milder Chili-Mix



- 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 NL ES IL	2	3	4
Brokkoli DE NL ES	1	1	1
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Limette, vegan BR MX ES CO VN	1	1	1
Hafer-Cuisine 17)	200 ml	200 ml	400 ml
Teriyakisauce 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
milder Chili-Mix	2 g	4 g	4 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. 770 g)
Brennwert	462 kJ/110 kcal	3536 kJ/845 kcal
Fett	5,1 g	39,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	4,8 g
Kohlenhydrate	12,3 g	94 g
– davon Zucker	3,5 g	26,7 g
Eiweiß	3,7 g	28,4 g
Salz	0,32 g	2,45 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 17) Hafer

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande MA: Marokko EG: Ägypten BR: Brasilien MX: Mexiko ES: Spanien CO: Kolumbien VN: Vietnam IL: Israel



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.

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.



Für die Pfannkuchen

80 g [120 g | 160 g] **Hafer-Cuisine**, 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.

Teriyakisauce, **Aprikosenchutney**, **Pflaumenmus** und restliche **Hafer-Cuisine** 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!