

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

Vegan 35 – 45 Minuten • 845 kcal • Tag 5 kochen



schwarze Bohnen



Karotte



Brokkoli



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Limette, vegan



Hafer-Cuisine



Teriyakisofe



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*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 Gemüsereibe, 2 große Schüssel, 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 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 |
| 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 |
| 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

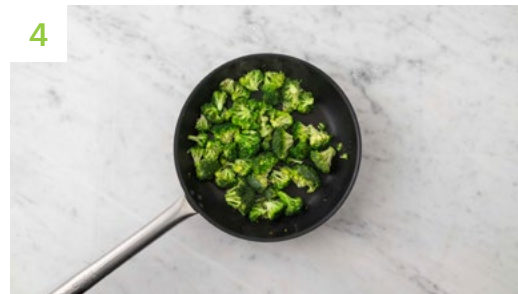
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

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



Für den Teig

In einer großen Schüssel 80 ml [120 ml | 160 ml] **Hafer-Cuisine**, „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, **Pfannenhalt** 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.

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.



Füllung kochen

Bohnen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.

Danach **Bohnen** zusammen mit **Teriyakisoße**, **Aprikosenchutney**, **Pflaumenmus** und restlicher **Hafer-Cuisine** 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.

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.

Tipp: 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-Mix** 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>

