

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

Vegan 35 – 45 Minuten • 831 kcal • Tag 5 kochen



schwarze Bohnen



Karotte



Brokkoli



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Limette, ungewachst



Kokosmilch



Teriyakisofe



Aprikosenchutney



Pflaumenmus



Sesamsamen



Gewürzmischung „Hello Curry“





# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Mehl\*, Wasser\*, Öl\*, Salz\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
Karotte <b>DE</b>	2	3	4
Brokkoli <b>DE</b>	1	1	1
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	1
Limette, ungewachst <b>VN   CO   BR   MX   ES</b>	1	1	1
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Teriyakisoße <b>11   15</b>	50 ml	100 ml	100 ml
Aprikosenchutney <b>9</b>	25 g	25 g	50 g
Pflaumenmus	20 g	40 g	40 g
Sesamsamen <b>3</b>	10 g	20 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	456 kJ/109 kcal	3477 kJ/831 kcal
Fett	5,2 g	39,7 g
– davon ges. Fettsäuren	2,4 g	18,1 g
Kohlenhydrate	11,1 g	84,6 g
– davon Zucker	3,2 g	24,6 g
Eiweiß	3,7 g	28,3 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

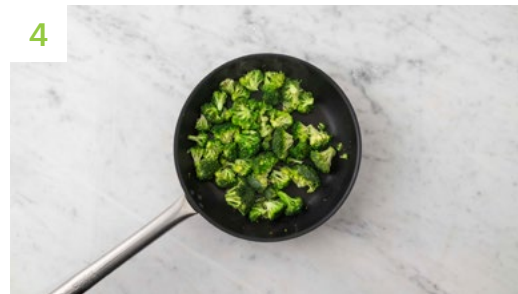
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

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



## 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 hineinpressen.

**Brokkoli** hinzufügen, **Pfanneninhalte** 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 **Teriyakisoße**, **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.

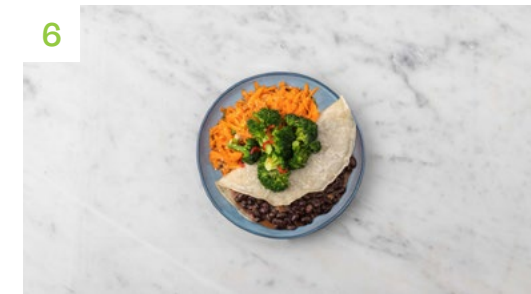


## Pfannkuchen backen

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.

**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** 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>

