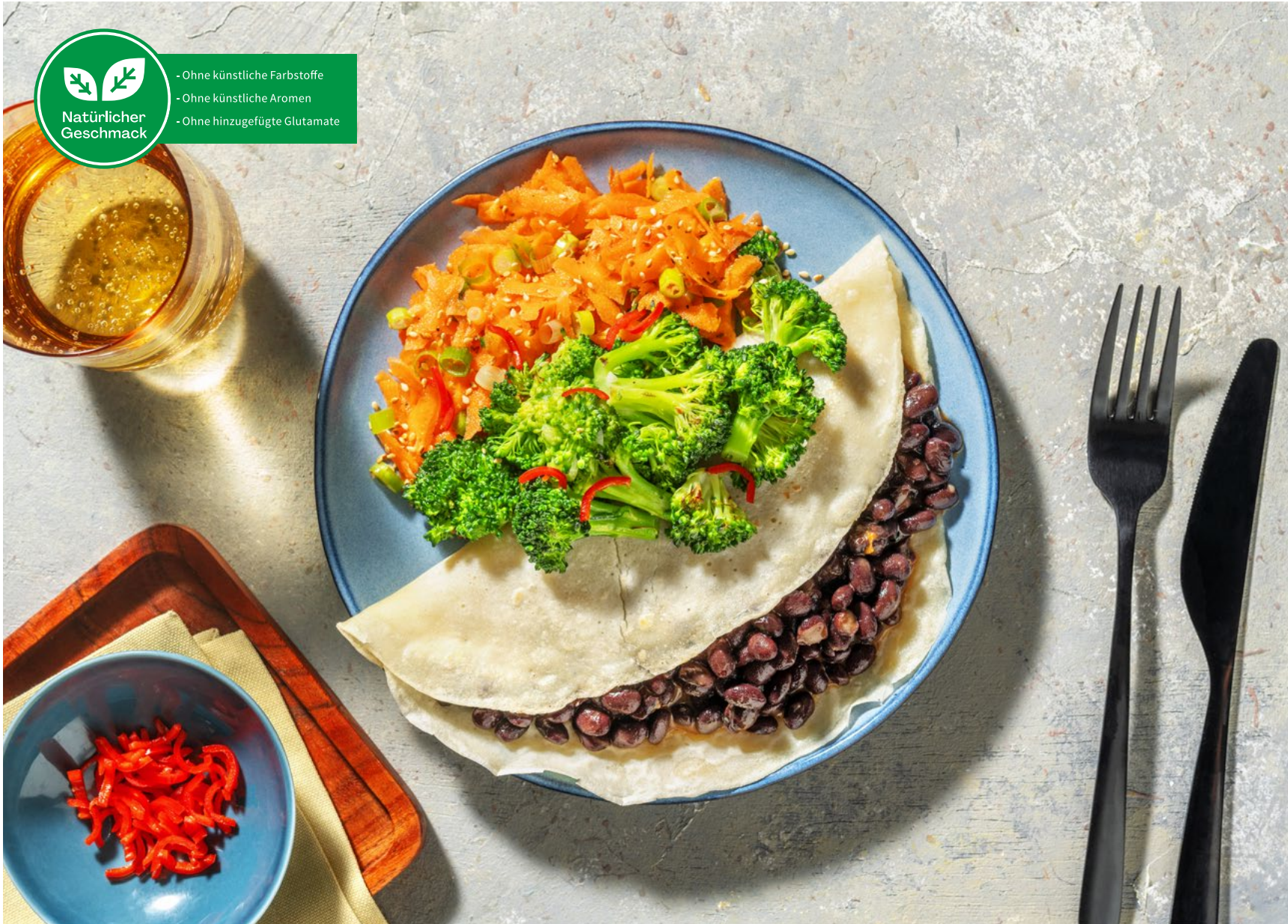


Kokos-Curry-Pfannkuchen mit Bohnenfüllung dazu Brokkoli und Karotten-Sesam-Salat

Vegan 35– 45 Minuten • 816 kcal • Tag 5 kochen



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



schwarze Bohnen



Karotte



Brokkoli



Kokosmilch



Weizenmehl



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Teriyakisauce



Aprikosenchutney



Pflaumenmus



Knoblauchzehe



Sesam



Frühlingszwiebel



Maisstärke



Limette, ungewachst



rote Chilischote

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
schwarze Bohnen	1	1,5**	2
Karotte DE NL DK	2	3	4
Brokkoli IT ES	1	2	2
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Weizenmehl 15	75 g	100 g	150 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 g**	1,5 g**	2 g
Teriyakisofe 11 15	50 ml	100 ml	100 ml
Aprikosenchutney 9	25 g	25 g	50 g
Pflaumenmus	20 g	40 g	40 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Sesam 3	10 g	20 g	20 g
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	1	2
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Limette, ungewachst CO MX BR VN PE ES	1	1	1
rote Chilischote MA ES	1	1	1

**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	451 kJ/108 kcal	3413 kJ/816 kcal
Fett	5,18 g	39,15 g
– davon ges. Fettsäuren	2,37 g	17,92 g
Kohlenhydrate	11,02 g	83,37 g
– davon Zucker	3,91 g	29,60 g
Eiweiß	2,91 g	22,04 g
Salz	0,305 g	2,304 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 DK: Dänemark

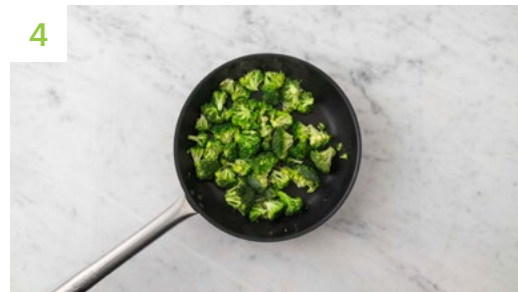
EG: Ägypten MA: Marokko IT: Italien CO: Kolumbien MX: Mexiko

BR: Brasilien VN: Vietnam PE: Peru ES: Spanien



Für den Teig

In einer großen Schüssel 80 ml [120 ml | 160 ml] **Kokosmilch**, **Mehl**, „**Hello Curry**“, **Maisstärke**, 100 ml [120 ml | 200 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, **Pfanneninhalt** 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 **Teriyakisofe**, **Aprikosenchutney**, **Pflaumenmus** und restlicher **Kokosmilch** in einen kleinen Topf geben, vermengen und aufkochen lassen. Anschließend unter gelegentlichem Umrühren 6 – 8 Min. kochen, bis die **Sofe** sehr dickflüssig ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren und am Ende die **Bohnen** beiseitestellen.



Salat zubereiten

Karotten 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.



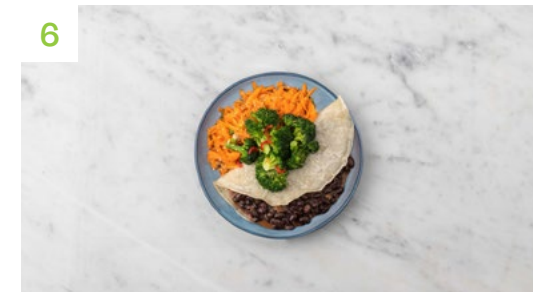
Pfannkuchen backen

Sesam in einer großen beschichteten Pfanne ca. 1 Min. rösten und 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 mittlerer Hitze erwärmen.

Etwas **Teig** hineingeben und je Seite ca. 2 – 3 Min anbraten.

Tipps: Pfannkuchen erst wenden, wenn dieser komplett durchgegart ist und anfängt, leicht zu bräunen, so reißt er nicht so leicht.



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>

