



Asiatische Pfannkuchen mit Hack-Erdnuss-Füllung

Zutaten

- 200 g Reismehl
- 1 Ei(er)
- 0,5 TL Salz
- 1,5 TL Kurkuma
- 1 TL Zucker
- 300 ml Kokosmilch
- 2 TL Limettensaft
- 2 EL THOMY Reines Rapsöl
- 90 g Möhren
- 50 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 100 g Chinakohl
- 500 g Rinderhackfleisch
- 150 ml Wasser
- 1 Würfel Maggi Klare Fleisch Suppe, Faltschachtel mit 4 Würfeln
- 4 EL Erdnussbutter crunchy
- 1 TL Garam Masala
- 350 g Mangos
- 0,25 Bund Koriander

Zubereitung

1. Für die Pfannkuchen: Reismehl, Ei, Salz, Kurkuma, Zucker, Kokosmilch und Limettensaft mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren und 15 Min. quellen lassen. In einer kleinen beschichteten Pfanne 1 EL THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Eine kleine Schöpfkelle Teig hineingeben, durch Schwenken der Pfanne den Teig verteilen und bei mittlerer Wärmezufuhr den Pfannkuchen vorsichtig von beiden Seiten backen. Auf die gleiche Weise 9 weitere Pfannkuchen ausbacken.
2. Möhren putzen, waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Knoblauchzehe(n) schälen und durchpressen. Chinakohl putzen, waschen, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden.
3. In einem Topf 1 EL THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Rinderhackfleisch darin krümelig anbraten. Gemüse zugeben und mitbraten. Wasser zugießen und zum Kochen bringen. MAGGI Klare Fleisch Suppe darin auflösen und bei geringer Wärmezufuhr zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen. Erdnussbutter unterrühren und mit Garam Masala abschmecken.
4. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom harten Kern lösen und in Streifen schneiden. Koriander waschen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Pfannkuchen mit der Hack-Erdnuss-Sauce füllen und mit Mango-Streifen und Koriander garniert servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	25 g
Energie	289 kcal
Fett	14 g
Protein	15 g

🕒 54 Minuten

⊕ 10 Stück