



Yachaejeon - Koreanische Gemüse- Pancakes

Zutaten

- 250 g Möhren
- 150 g Zucchini, grün
- 150 g Frühlingszwiebel(n)
- 100 g Champignons
- 250 g Weizenmehl (Type 405)
- 350 ml Wasser
- 6 TL MAGGI Gemüse Bouillon
- 4 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 2 TL Sesamkörner, geröstet

Zubereitung

1. Möhren putzen, waschen, schälen und in feine Stifte (4 cm lang) schneiden. Zucchini waschen und in feine Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden.
2. In einer Schüssel Mehl, Wasser und MAGGI Gemüse Bouillon mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Die Konsistenz sollte dick, aber noch leicht flüssig sein. Gemüse mit dem Teig gut mischen, um alles gleichmäßig zu ummanteln.
3. In einer beschichteten Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Pancakemasse gleichmäßig darin verteilen und so dünn wie möglich glattstreichen. Bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 5 Min. goldbraun backen. Wenden und weitere 5 Min. braten, bis die gewünschte Knusprigkeit erreicht ist. Danach nochmals wenden.
4. Den restlichen Teig ebenso zubereiten. Gemüse Pancakes mit Sesam bestreuen, in Stücke schneiden und mit einem Dip servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	54 g
Energie	380 kcal
Fett	13 g
Protein	9 g

🕒 37 Minuten

⊕ 4 Stück