



Asiatische Pfannkuchen mit Möhren & Lauchzwiebeln



Rezeptinfo

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 1422 kJ, 340 kcal, 45,8 g Kohlenhydrate, 13,4 g Eiweiß, 12,4 g Fett, 238 mg Cholesterin, 2,77 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

veggie

schnell

spicy

Zubereitung

Wir sind absolute Fans von asiatischem Essen und mussten deshalb auch einmal etwas Koreanisches ausprobieren. Pajeon sind koreanische Pfannkuchen, die mit unterschiedlichen Zutaten belegt werden können. Unseren Pajeon haben wir zum Beispiel mit Möhren und Frühlingszwiebeln belegt. Dazu gibt es bei uns einen würzigen Sesam-Dip mit Chiliflocken. Der Pfannkuchen ist einfach nur mega lecker! Probier's unbedingt mal aus, so easy geht's:

Step 1:

Für den Teig musst du zuerst das Mehl und die Eier gut verrühren bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind. Danach das Wasser untermischen. Den Teig mit Salz und Zucker abschmecken und mindestens 15 Minuten zum Quellen stehen lassen.

Step 2:

In der Zwischenzeit kannst du die Frühlingszwiebeln in ca. 15 cm lange Stücke schneiden und die Möhren in sehr feine Streifen schneiden. Anschließend das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln und Karottenstreifen nebeneinander anordnen, kurz rösten lassen, dann die Teigmasse dazu geben. Den Pfannkuchen von beiden Seiten knusprig braten.

Step 3:

Für den Dip kannst du die Sojasauce, den Reissessig, das Wasser, 1 EL Zucker, Knoblauch, die Sesamsaat, das Sesamöl und die Chiliflocken vermischen und mit dem Pfannkuchen servieren.

Zutaten

Für den Pfannkuchen:

150 ml bis 200 ml	Wasser
1	Möhre
	Salz
4	Eier
5	Frühlingszwiebeln
½ TL	Zucker
2 EL	Öl
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
200 g	Mehl

Für den Dip:

1 Prise	Chiliflocken
2 EL	Sojasauce
2 EL	Wasser
1 EL	Sesamöl, geröstet
1 EL	Zucker
1 EL	Sesamsaat
1	Knoblauchzehe, gepresst
1 EL	Reissessig