



- Rezept der Woche -

Koreanische Pfannkuchen

Zutaten für zwei Personen:

- 300 g Gemüse nach Wahl (Frühlingszwiebeln, Lauch, Kohlrabi, Karotten, Zucchini, Schnittlauch, Schnittknoblauch, Mairüben, Bunte Bete, usw.)
- 100 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 20 g Stärkemehl (z.B. aus Kartoffel oder Mais)
- 0,5 TL Salz
- 0.5 TL Kurkuma
- 200 ml Wasser
- neutrales Speiseöl zum Anbraten

Zubereitung

- Das Gemüse in feine Streifen schneiden
- Die trockenen Zutaten (Mehl, Backpulver, Stärke, Salz, Kurkuma) in eine Rührschüssel geben und alles gut vermischen
- Das Wasser langsam dazu gießen und dabei weiter rühren, bei Bedarf noch etwas mehr Wasser dazugeben. die Konsistenz des Teiges sollte nicht zu dünnflüssig sein
- Das geschnittene Gemüse in den Teig geben und gut umrühren, bis alles bedeckt ist
- Eine kleine beschichtete Pfanne auf den Herd stellen bei mittlerer Stufe sie gut aufheizen lassen
- Dann so viel Öl in die Pfanne geben, dass der Boden bedeckt ist
- 2 bis 3 Löffel Gemüsepfannkuchenteig in die Pfanne geben, den Teig so dünn und glatt wie möglich streichen. „Löcher“ kann man mit ein wenig mehr vom Teig auffüllen
- Den Pfannkuchen vier bis fünf Minuten anbraten lassen, bis der Teig auf der Oberseite beginnt, trocken zu werden.
- Den Teig dann vorsichtig mit einem Pfannenwender oder Teller umdrehen und auch die andere Seite knusprig goldbraun braten lassen
- Den Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist
- Den Pfannkuchen am besten in kleine Rechtecke schneiden und mit Salat servieren.

Guten Appetit!