



Vietnamesische Pfannkuchen mit Kurkuma & Speck



Zutaten

Für die Pfannkuchen:

1/2 TL	Stärke
1/2 Bund	Frühlingszwiebeln
1	Ei (Größe M)
1 TL	Salz
100 ml	Wasser
200 g	Reismehl
1 TL	Kurkuma
1 Schuss	Sprudelwasser
1 Dose	Kokosmilch

Für die Soße:

3 EL	Fischsoße
3 EL	Limettensaft
	Salz
2	Knoblauchzehen
2 EL	Zucker
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1	rote Chili

Für die Füllung:

225 g	TK-Garnelen, aufgetaut
	Öl zum Braten
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
200 g	Sojasprossen
3	Möhren
300 g	Schweinebauch oder Schweinefleisch
2	Zwiebeln

Zum Servieren:

1/2 Bund	Minze
1/2 Bund	Koriander
1 Packung	Mini-Romanasalat

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Min. + 30 Min. Ruhezeit

pro Portion: 4069 kJ, 972 kcal, 74 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 65 g Fett, 135 mg Cholesterin, 7,9 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

spicy

Zubereitung

Bánh xèo sind im Prinzip vietnamesische Pfannkuchen, welche mit Fleisch, Fisch und Gemüse gefüllt werden können. Für unsere Bánh xèo haben wir zunächst den Teig mit Reismehl, Kurkuma und Kokosmilch zubereitet. Bei der Füllung haben wir uns für Schweinebauch, Garnelen, Zwiebeln, Sojasprossen und Möhren entschieden. Zu unseren Bánh xèo gibt es natürlich auch noch eine leckere Soße mit Knoblauch, Chili, Limettensaft, Fischsoße und Zucker. Durch die verschiedenen Geschmacksrichtungen sorgen die Bánh xèo für eine echte Geschmacksexplosion und bringen garantiert etwas Abwechslung in deine Küche! Du bist neugierig auf die vietnamesischen Pfannkuchen geworden? Dann probiere das Rezept für unsere Bánh xèo doch direkt einmal aus! So einfach geht's:

Step 1:

Zuerst vermischt du Reismehl, Kurkuma, Stärke und Salz in einer Schüssel. Dann gibst du Ei, Kokosmilch, Wasser und Mineralwasser dazu und rührst alles glatt. Nun muss der Teig für ca. 30 Minuten ruhen und sollte danach noch recht flüssig sein. Ist er zu dick, gibst du noch etwas Wasser hinzu. Jetzt kannst du die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden und in den Teig unterheben.

Step 2:

Für die Soße schälst du den Knoblauch und presst ihn. Dann hackst du die Chili mit dem Messer fein und verrührst alles mit dem Zucker, der Fischsoße und dem Limettensaft. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Step 3:

Für die Füllung schneidest du das Fleisch in schmale Stücke, spülst die Garnelen ab und tupfst sie trocken. Nun schälst du die Möhren und schneidest sie in feine Streifen. Jetzt kannst du die Zwiebel pellen, in Ringe schneiden und mit dem Fleisch und den Garnelen vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Step 4:

Dann erhitzt du 1 EL Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne und streichst das Öl mit einem Pinsel auf die Ränder. Jetzt kannst du ein paar Fleischstreifen, Garnelen und Zwiebeln kurz anbraten, auf eine Seite schieben und eine Kelle Teig dazugeben. Du kannst den Wok mit den Händen schwenken, damit der Teig sich gut im Wok verteilt. Nun machst du den Deckel für einen Moment zu. Beim Aufmachen gibst du eine Handvoll Sojasprossen und Möhren auf die Fleisch-Garnelen-Seite. Kurz den Deckel wieder schließen. Zum Schluss kannst du den Pfannkuchen zur Hälfte zuklappen und auf einen Teller legen. Diesen Vorgang kannst du bei den weiteren Pfannkuchen wiederholen.

Step 5:

Zum Servieren richtest du die Bánh xèo zusammen mit dem Salat, den frischen Kräutern und dem Dip an.