Pfannkuchen Rezepte

Pfannkuchen Mit Linsen Kokos Curry

Anzahl: 4 Portionen
Gattung: Hauptspeise

CURRY

200 g	Zwiebeln	2	Essl. Mango-Chutney
4	Knoblauchzehen	1	Kokosnuss
40 g	Butterschmalz	200 g	Möhren
300 g	Linsen	200 g	Zucchini
2 Essl.	Curry (mild)	30 g	Butter
750 ml	Gemüsebrühe	1 Essl.	Ahornsirup
	Salz	100 g	Creme fraiche

PFANNEKUCHEN

250 g	Mehl	1	Ei
1	Teel. Salz	Ö	Liter zum Braten

1. Zwiebeln und Knoblauch pellen, Zwiebeln in schmale Spalten schneiden, Knoblauch fein hacken. In Butterschmalz bei milder Hitze glasig dünsten.
2. Linsen und Curry unterrühren, leicht anschwitzen. Mit Brühe auffüllen und zugedeckt 45 Minuten leise garen. Mit Salz und Mango- Chutney abschmecken.
3. Den Backofen auf 150 Grd C vorheizen. Inzwischen die Kokosnuss mit einem Korkenzieher an den drei dunklen Stellen anbohren, die Milch abgießen. Die Nuss 15 Minuten im Backofen erhitzen. Dann mit dem Küchenbeil zertrümmern und das Fleisch auslösen. 100 g davon fein reiben.
4. Möhren und Zucchini putzen und waschen, in Scheiben schneiden. In der Butter zugedeckt 10 Minuten dünsten, mit Salz und Ahornsirup würzen. Creme fraiche unterrühren.
5. Gemüse Mischung auf das angerichtete Curry häufen und Kokosflocken drüberstreuen.
6. Das Mehl und Salz mit maximal 500ml Wasser zu einem dünnen Teig verrühren und daraus Pfannkuchen backen.
7. Am Rand eines Pfannekuchen ca. 2 EL Linsen verteilen, darauf und am Ende, links und rechts etwas Möhren-Zucchini legen und den Pfannekuchen aufrollen.

Anmerkung: Da das mit der Kokosnuss ein wenig umständlich ist, gehen natürlich auch fertige Kokosraspeln.