

Pfannkuchen Rezepte

Asiatische Pfannkuchen - Gemüsepfanne

Anzahl: 2 Personen

Gattung: Exotisch, Gemüse, Sonstiges, Hauptspeise, Getreide, Hauptspeise

50 g	Langkornreis	1/4 Bund	Petersilie, fein geschnitten
150 g	Blattsenf, rot und grün - (ersatzweise Mangold)	50 ml	Geflügelbrühe
1	kleine Chinakohl	1/2	Zitrone, unbehandelt - (Schale)
1	Karotte	6	Cocktailtomaten
1/2 Bund	Frühlingszwiebeln		Etwas Sojasauce
1	Ei		Salz, Pfeffer,
100 g	Mehl		Butter, Olivenöl
50 ml	Milch		

Den Reis unter fließendem Wasser gründlich abspülen, damit keine Stärke am Reis zurückbleibt und in einen Topf mit 150 ml kaltem Wasser geben, mit etwas Salz würzen, den Topf mit einem Deckel verschließen und auf dem Herd zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und den Reis 15 Minuten köcheln lassen.

Blattsenf und Chinakohl putzen und in grobe Streifen schneiden. Karotte schälen und in feine Streifen, Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden.

Ei, Mehl und Milch zu einem Teig vermischen. Den gekochten, gut abgetropften Reis mit dem Pfannkuchenteig und der Petersilie mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kleine Reisplätzchen formen und diese in einer Pfanne mit Butter von beiden Seiten ausbacken.

Etwas Olivenöl im Wok erhitzen und Karottenstreifen zugeben. Kurz danach Chinakohl und Blattsenf. Mit etwas Gemüsebrühe ablöschen und dünsten. Kurz vor dem Anrichten Tomaten, Frühlingszwiebeln, Zitronenschale und Sojasauce untermischen und mit Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse mit den Pfannkuchen anrichten.