



Frühlingsrollen Pfannenkuchen mit Sesam

Rezepte vom LAISEACKER



Zutatenliste (4 Personen):

3 Möhren, 1 Zwiebel, 1 Rote Paprika, 1 Chinakohl, 150 g Sojasprossen, 200 g Mehl, 2 EL Sesamöl, 2 Eier, 400 ml Wasser, 1 TL Kurkuma, 5 EL Sesamsamen, 50 ml Asia Sauce oder Curry Mango Sauce, von Byodo (nach Belieben), Etwas Sojasoße, Bratöl, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Mehl, Sesamöl, Eier und Mineralwasser zu einem Teig verarbeiten und diesen mit Kurkuma, Salz und Pfeffer schmackhaft würzen.
2. Das Gemüse waschen. Zwiebeln schälen und klein schneiden. Möhre, Paprika und Chinakohl schneiden und in dünne Streifen schneiden.
3. Etwas Öl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen. Zwiebeln darin glasig andünsten und Möhren, Paprika, Chinakohl und Sprossen dazugeben und unter Rühren anbraten. Dann die Süß-Sauer-Soße dazugeben und mit Sojasoße würzen.
4. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, eine kleine Menge Teig hineingeben und auf dem Pfannenboden verteilen. Mit Sesamsamen bestreuen und wie einen Pfannenkuchen ausbacken.

Anrichten:

Pfannenkuchen mit dem Gemüse füllen und wie eine Frühlingsrolle einwickeln. Sofort servieren und warm genießen.

Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf www.laiseacker.de.

Guten Appetit

