

MARLEY SPOON



Rindfleisch-Ponzu-Pfannkuchen

mit Romana-Gurken-Salat



30-40min



2 Personen

Ponzu gehört zu den beliebtesten Saucen der japanischen Küche – entsprechend zahlreich sind die Rezeptvariationen. Aber einfach ist ja immer noch am besten: Daher gibt es bei uns Sojasauce mit Limette und Zucker als Basisrezept für die Sauce, mit der das knusprig gebratene Rinderhackfleisch abgelöscht wird. Erfrischende Beilage zu diesem Aromawunder ist ein knackiger Romana-Gurken-Salat.

Was du von uns bekommst

- 2 Bio-Eier³
- 150g Weizenmehl¹
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 große Gurke
- 2 Karotten
- 1 Packung Romanasalat
- 10g Koriander & Minze
- 1 unbehandelte Limette
- 50ml Sojasauce^{1,6}
- 250g Rinderhackfleisch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Schneebesen
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 932kcal, Fett 44.9g, Kohlenhydrate 84.2g, Eiweiß 45.3g



1. Pfannkuchenteig mischen

Die **Eier** mit 150-200ml Wasser und 1 Prise Salz verquirlen. Das **Mehl** zugeben und mit einem Schneebesen zu einem glatten **Teig** verrühren. Bis zur weiteren Verwendung ruhen lassen.



4. Pfannkuchen backen

Den **Teig** in einer mittelgroßen Pfanne mit etwas Pflanzenöl zu dünnen **Pfannkuchen** ausbacken: Dafür jeweils einen Klecks **Teig** in die Pfanne geben und den **Pfannkuchen** ca. 1Min. auf einer Seite backen, bis er goldbraun ist. Dann wenden und auch auf der anderen Seite ca. 1Min. backen. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Mit der gesamten **Teigmenge** so verfahren.



2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Den **Ingwer** schälen und in feine Würfel schneiden.



5. Ponzu-Sauce anrühren

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Limettensaft** und die **-schale** mit der **Sojasauce** und 1-2TL Zucker verrühren. Aus je 2EL Pflanzenöl, Essig und Wasser sowie je 1 Prise Salz und Zucker ein **Dressing** anrühren und kurz vor dem Servieren mit dem **Salat** und der **Gurke** vermengen.



3. Gemüse schneiden

Die **Gurke** längs vierteln und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und ebenfalls in schräge Scheiben schneiden. Den **Salat** in feine Streifen schneiden, den Strunk entfernen. Die Blätter der **Minze** und des **Korianders** von den Stängeln zupfen und separat grob schneiden.



6. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Dann die **Zwiebeln**, den **Ingwer** und die **Karotten** 2-3Min. mitbraten. Mit der **Ponzu-Sauce** ablöschen und etwas einkochen lassen. Die **Pfannkuchen** mit der **Fleischmischung** und der **Minze** füllen und mit **Koriander** garniert servieren. Den **Salat** dazu reichen.