



Koreanische Kimchi-Pancakes

mit Karotten-Gurken-Salat



30-40min



2 Portionen

Pancakes gehen nur zum Frühstück oder als Dessert? Na, das wollen wir doch mal sehen! Die heutige Variante ist nämlich nicht nur herrlich herzhaft und super sättigend, sondern auch noch köstlich, kreativ und koreanisch inspiriert. Im fluffigen Teig verstecken sich würziges Kimchi, Frühlingszwiebeln und Ingwer. Kurz vorm Servieren kommen die dicken Dinger dann noch in den Ofen und werden mit Käse überbacken. Li-La-Lecker!

Was du von uns bekommst

- 150g Weizenmehl ²
- 1 Pck. Bio-Kimchi
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁵
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ⁴
- 1 Karotte
- 1 Gurke
- 1 unbehandelte Limette
- 100g junger Gouda, gerieben ³

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ¹
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Sesamsamen (4), Sojabohnen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 800kcal, Fett 43.0g, Kohlenhydrate 73.5g, Eiweiß 28.2g



1. Teig vorbereiten

Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen. **100g Mehl** mit 200ml Wasser, 1 Ei, 1EL Pflanzenöl, 1 kräftigen Prise Salz und ½TL Zucker zu einem glatten **Teig** verrühren. Das **Kimchi** in einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Flüssigkeit so gut wie möglich auspressen, dann das **Kimchi** grob zerkleinern. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein reiben.



4. Pancakes ausbacken

In einer großen Pfanne 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. **2-3EL Teig** portionsweise für **jeden Pancake** in die Pfanne geben und jeweils **2-4 Pancakes** 2-3Min. garen. Dann wenden und weitere ca. 2Min. backen, bis die **Pancakes** gar und goldbraun sind, ggf. die Hitze etwas reduzieren. Insgesamt **8 Pancakes** ausbacken und auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.



2. Sauce anrühren

Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden, dabei **1EL Lauchzwiebelgrün** für die Garnitur beiseitelegen. Die **restlichen Lauchzwiebeln**, das **Kimchi**, die **½ des Ingwers** und die **½ des Knoblauchs** unter den **Teig** mengen. Die **Sojasauce** mit dem **Sesamöl**, dem **restlichen Ingwer**, dem **restlichen Knoblauch**, 2TL hellem Essig und ½TL Zucker zu einer **Sauce** verrühren.



5. Pancakes überbacken

4 Pancakes auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, gleichmäßig mit dem **Käse** bestreuen und mit den **übrigen Pancakes** sandwichartig bedecken. Die **Pancakes** im Ofen 2-3Min. backen, bis der **Käse** geschmolzen ist, dabei einmal wenden, falls sie zu dunkel werden.



3. Salat zubereiten

Die **Karotte** ggf. schälen, dann mit der **Gurke** längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Limettensaft** mit 1EL Pflanzenöl, 2TL hellem Essig, 2TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Das **Dressing** mit den **Gurken** und den **Karotten** zu einem **Salat** vermengen.



6. Anrichten und servieren

Die **Pancakes** auf Teller verteilen, mit dem **Lauchzwiebelgrün** garnieren und mit der **Sauce** sowie dem **Gurkensalat** servieren.