



## Chinesische Rindfleisch-Pfannkuchen

mit Pak Choi und Gurke



30-40min



2 Personen

Cong you bing, wtl. „Lauchzwiebel-Öl-Pfannkuchen“ sind ein chinesischer Klassiker. Man findet sie an einfachen Straßenständen ebenso wie in luxuriösen Restaurants. Zu Recht! Der blättrig-knusprige Teig trifft heute auf Schnittknoblauch (jiuca) und ist dadurch besonders aromatisch. Gefüllt mit in Sriracha- und Sojasauce gebratenem Rinderhack und knackigem Pak Choi, entsteht so ein unvergessliches Geschmackserlebnis!

## Was du von uns bekommst

- 10g Schnittknoblauch
- 300g Weizenmehl <sup>1</sup>
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Stück Ingwer
- 1 Minigurke
- 1 Pak Choi
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl <sup>11</sup>
- 50ml Sweet-Chili-Sauce

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe

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

### Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

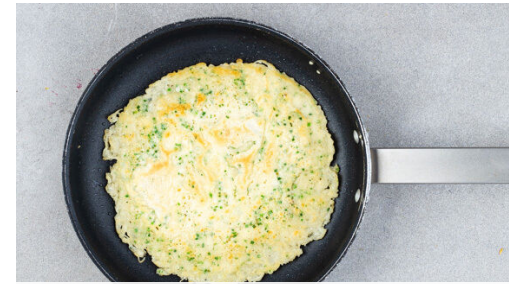
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1082kcal, Fett 40.1g, Kohlenhydrate 134.0g, Eiweiß 46.7g



### 1. Teig verrühren

Den **Schnittknoblauch** in dünne Ringe schneiden. Das **Mehl** mit 550ml Wasser zu einem glatten **Teig** verrühren, dann den **Schnittknoblauch**, **2TL Backpulver**, 1-2EL Pflanzenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer einrühren.



### 2. Pfannkuchen backen

Den **Teig** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze zu **ca. 6 dünnen Pfannkuchen** ausbacken. Dafür jeweils einen **Klecks Teig** in die Pfanne geben und den **Pfannkuchen** ca. 2Min. auf einer Seite backen, bis er goldbraun ist. Dann wenden und auch auf der anderen Seite ca. 2Min. backen. Aus der Pfanne nehmen und warm halten.



### 3. Salat zubereiten

Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Gurke** längs vierteln, in ca. 2cm große Würfel schneiden und mit **1/2TL Ingwer**, 1EL Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker vermengen.



### 4. Pak Choi schneiden

Den **Pak Choi** in dünne Streifen schneiden, dabei den harten Strunk entfernen.



### 5. Füllung braten

Das **Hackfleisch**, den **Pak Choi**, die **Sojasauce** und die **1/2 der Sriracha-Sauce** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 5-6Min. unter Rühren braten, bis das **Hackfleisch** goldbraun und gar ist. Ggf. 1-2Min. länger braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Die **Füllung** mit dem **Sesamöl** und **nach Belieben mehr Sriracha-Sauce** abschmecken.



### 6. Pfannkuchen füllen

Die **Pfannkuchen** auf Teller verteilen, mit der **Hackfleisch-Mischung** füllen und dann wie eine Zigarre aufrollen. Mit dem **Gurkensalat** und der **Sweet-Chili-Sauce** servieren.