



Chinesische Rindfleisch-Pfannkuchen

mit Pak Choi und Gurke



30-40min



3-4 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

- 20g Schnittknoblauch
- 450g Weizenmehl ¹
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Stück Ingwer
- 1 Gurke
- 2 Pak Choi
- 2 Packungen Rinderhackfleisch
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 3 Päckchen Sriracha-Sauce
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 50ml Sweet-Chili-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- 2 mittelgroße Pfannen
- 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.

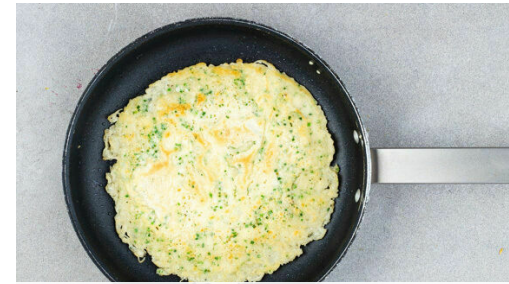
Nährwertangaben pro Portion

Energie 888kcal, Fett 37.1g, Kohlenhydrate 97.0g, Eiweiß 41.9g



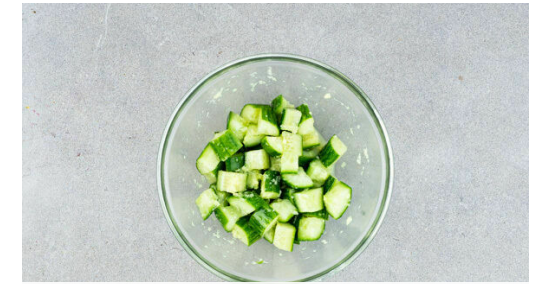
1. Teig verrühren

Den **Schnittknoblauch** in dünne Ringe schneiden. Das **Mehl** mit 800ml Wasser zu einem glatten **Teig** verrühren, dann den **Schnittknoblauch**, das **Backpulver**, 2EL Pflanzenöl sowie je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer einrühren.



2. Pfannkuchen backen

Den **Teig** in zwei mittelgroßen Pfannen mit je 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze zu **8-9 dünnen Pfannkuchen** ausbacken. Dafür jeweils einen **Klecks Teig** in die Pfannen geben und die **Pfannkuchen** ca. 2Min. auf einer Seite backen, bis sie goldbraun sind. 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 **1TL Ingwer**, 2EL Essig, 1/2TL Salz und 1/2TL 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 2EL 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.