



# Chinakohl Pfannenkuchen mit Sesam

Rezepte von BEPA Bio



## **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. Zwiebel 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. Zwiebel 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.bepabio.ch](http://www.bepabio.ch).

Guten Appetit

