

Rezept

Asia-Pfannkuchen-Wrap

Ein Rezept von Asia-Pfannkuchen-Wrap, am 27.04.2024

Zutaten

75 g Mehl	160 ml Milch
Salz	2 Eier (M)
4-5 EL Öl	100 g Natur-Tempeh
1 kleine rote Paprikaschote	2 schlanke Frühlingszwiebeln
80 g Zuckerschoten	50 g Mungobohnensprossen
1-2 EL Sojasauce	Pfeffer
2 EL Salatmayonnaise	2 EL Joghurt
1 EL Limettensaft	4 schöne Kopfsalatblätter
Frischhaltefolie	

Alternativ zum Pfannkuchen

- 4** Fertig-Wraps

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

Zubereitung

- Mehl und Milch in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen glattrühren. 1 Prise Salz und nacheinander die Eier sowie 1 EL Öl unterrühren. Den Teig ca. 15 Min. ruhen lassen.
- Inzwischen für die Füllung den Tempeh in kleine Würfel schneiden. Die Paprikaschote vierteln und putzen. Samen und Trennwände entfernen. Paprikaviertel waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen, das dunkle Grün entfernen, weiße und hellgrüne Teile in ca. 2 cm lange Streifen schneiden. Die Zuckerschoten putzen, waschen und schräg in dünne Streifen schneiden. Die Sprossen in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen.
- Eine beschichtete Pfanne (26 cm Ø; siehe Info) erhitzen und mit 1 - 2 TL Öl auspinseln. Mit einer Schöpfkelle etwas Teig in die Pfanne geben und sofort durch Schwenken verteilen. Teig bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. backen. Wenn die Oberseite anfängt zu stocken und die Unterseite hellbraun ist, den Pfannkuchen mithilfe eines Pfannenwenders wenden und noch ca. 2 Min. weiterbacken. Nacheinander in je 1 - 2 TL Öl auf die gleiche Art noch drei dünne Pfannkuchen backen. Pfannkuchen auf einen Teller stapeln und auskühlen lassen.
- Das übrige Öl (1 EL) in der Pfanne erhitzen, Tempeh, Paprika, Frühlingszwiebeln und Zuckerschoten darin bei starker Hitze unter Rühren 3 - 4 Min. anbraten. Die Sprossen untermischen, alles mit Sojasauce und Pfeffer würzen.

5. Die Mayonnaise mit dem Joghurt und Limettensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Salatblätter waschen und trockentupfen. Zum Belegen je 1 Pfannkuchen mit 1 EL Joghurt-Creme bestreichen, dabei rundherum einen ca. 2 cm breiten Rand lassen. Je 1 Salatblatt darauflegen und ca. $\frac{1}{4}$ vom Tempeh-Mix darauf verteilen. Pfannkuchen aufrollen und in Folie wickeln. 30 Min. kalt stellen, dann schräg halbieren.