

Rezept

Asiatische Pfannkuchenpäckchen

Ein Rezept von Asiatische Pfannkuchenpäckchen, am 28.06.2026

Zutaten

75 g Reismehl (Bioladen)	75 g Mehl
Salz	gemahlene Kurkuma
350 ml kohlesäurehaltiges Mineralwasser	2 Eier
2 TL Sesamöl	250 g Hähnchenbrustfilet
1/2 TL Speisestärke	1 walnussgroßes Stück Ingwer
4 Frühlingszwiebeln	2 Stangen Staudensellerie
2 EL Öl	1 EL Sojasauce
Öl zum Backen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal, 13 g F, 22 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Beide Mehle mit je 1 kräftigen Prise Salz und Kurkuma mischen und mit dem Mineralwasser glatt rühren. Die Eier und 1 TL Sesamöl unterrühren. Den Teig zugedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen.
2. Inzwischen das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen, in 1 cm kleine Würfel schneiden und mit Speisestärke mischen. Ingwer schälen und sehr klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, längs halbieren und mit dem hellen Grün in Streifen schneiden. Sellerie waschen, entfädeln und in dünne Scheiben schneiden.
3. Öl und übriges Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Ingwer und Hähnchen darin andünsten, Gemüse dazugeben und bei mittlerer Hitze 2-3 Min. unter Rühren braten. Mit Sojasauce würzen und warm halten. Teig durchrühren. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Eine kleine Kelle Teig hineingeben und so nacheinander 8 goldgelbe Pfannkuchen backen. Die Füllung darauf verteilen. Die Seiten zur Mitte hin einschlagen, das Pfannkuchenpäckchen umdrehen und die Oberfläche kreuzweise einschneiden. Die entstandenen Ecken nach innen einschlagen. Fertige Pfannkuchenpäckchen im Backofen bei 80° warm halten.