

## Rezept

# Japanische Pfannkuchen mit Hackfleisch

Ein Rezept von Japanische Pfannkuchen mit Hackfleisch, am 31.05.2023

## Zutaten

<b>1</b> kleine Zwiebel	<b>1</b> frische rote Chilischote
<b>1 EL</b> Sonnenblumenöl + Öl zum Braten	<b>100 g</b> gemischtes Hackfleisch
<b>1 EL</b> Sojasauce	Salz
Pfeffer	<b>100 g</b> Mehl
<b>2 Msp.</b> Backpulver	<b>2</b> Eier
<b>180 ml</b> kohlenensäurehaltiges Mineralwasser	<b>1 TL</b> Mirin
<b>80 g</b> Zucchini	<b>1</b> Möhre
<b>3 EL</b> Mungbohnsensprossen	Sojasauce zum Servieren

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2–3 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

## Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Chilischote waschen, halbieren, entkernen und fein hacken. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig braten. Chili und Hackfleisch zugeben und 1 Min. unter Rühren anbraten. Mit Sojasauce beträufeln und unter Rühren bei starker Hitze krümelig braun braten. Salzen und pfeffern, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen Mehl und Backpulver mischen. Mit Eiern, Mineralwasser, Mirin und 1 Prise Salz mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Zucchini waschen und putzen, Möhre putzen und schälen. Beides in feine Stifte schneiden oder mit der Rohkostreibe in Juliennestreifen oder grobe Raspel reiben. Sprossen in ein Sieb geben, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
3. Das Hackfleisch und die Gemüwestreifen unter den Pfannkuchenteig rühren. 2-3 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Je 1 EL Teig pro Pfannkuchen in die Pfanne geben und mit dem Löffel flach und rund formen. Jeweils einige Sprossen darauf verteilen. Die Küchlein bei starker Hitze in 2-3 Min. goldbraun braten. Wenden und die zweite Seite ebenfalls goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Fortfahren, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist. Die Pfannkuchen heiß oder lauwarm mit Sojasauce servieren.