

Rezept

Mungbohnen-Pfannkuchen mit Gemüse und Ingwerdip

Ein Rezept von Mungbohnen-Pfannkuchen mit Gemüse und Ingwerdip, am 28.06.2026

Zutaten

250 g getr. Mungbohnen	Salz
1 Stange Stange Lauch	200 g Möhren
8 EL Olivenöl	5 EL glutenfreie Sojasauce (Tamari)
3 EL Sesamöl	3 EL Mirin (japanischer Reiswein)
2 TL Agavendicksaft	2 EL heller Sesam
1 Mandarine	1 Stück Ingwer (2 cm lang)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 540 kcal, 32 g F, 18 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Die Mungbohnen in einer Schüssel mit Wasser bedeckt mind. 6 Std., am besten über Nacht, einweichen. Dann in ein Sieb abgießen und mit 440 ml Wasser mit dem Pürierstab fein pürieren, leicht salzen. Den Lauch putzen, längs halbieren und waschen, in sehr dünne Streifen schneiden. Die Möhren schälen und auf der Gemüsereibe fein raspeln. Beides unter die Mungbohnenmasse heben.
2. In zwei großen Pfannen jeweils 2 EL Olivenöl erhitzen und 3 kleine Pfannkuchen (je ca. 10 cm Ø) bei mittlerer Hitze ausbacken. Dazu pro Pfannkuchen ca. 2 EL Pfannkuchenmasse in die Pfanne geben und auf jeder Seite ca. 7 Min. backen. Fertige Pfannkuchen herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann auf einem Teller übereinander schichten, so bleiben sie warm. Es sollten ca. 12 Pfannkuchen entstehen.
3. Inzwischen für den Dip Sojasauce, Sesamöl, Mirin, Agavendicksaft und Sesam mischen. Die Mandarine halbieren und auspressen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Beides unter den Dip mischen. Die Pfannkuchen mit dem Ingwerdip servieren. Dazu passt ein Spinatsalat.