

Rezept

Sesampfannkuchen mit Paprika

Ein Rezept von Sesampfannkuchen mit Paprika, am 26.04.2025

Zutaten

150 g Mehl	Salz
200 ml Kokosmilch	2 Eier
4 EL Sesamsamen	2 rote Paprikaschoten
150 g Shiitake-Pilze	2 rote Zwiebeln
20 g Ingwer	2 Knoblauchzehen
4 EL Sojasauce	2 EL Reisessig
1 TL brauner Zucker	1 TL Speisestärke
6 EL Erdnussöl	2 Handvoll Thai-Basilikumblätter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

Zubereitung

1. Mehl, ½ TL Salz, Kokosmilch, 150 ml kaltes Wasser und die Eier glatt rühren. Den Sesam unterrühren und den Teig zugedeckt ca. 15 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen die Paprikaschoten längs halbieren, putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Küchentuch trocken abreiben und in Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. 200 ml Wasser mit Sojasauce, Essig, Zucker und Stärke glatt rühren.
3. Im Wok 2 EL Öl erhitzen. Die Pilze darin unter Rühren 2 - 3 Min. anbraten und herausnehmen. Paprika, Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch in den Wok geben und ca. 5 Min. braten. Die Sojasaucenmischung angießen und aufkochen, die Pilze hinzufügen und alles 1 - 2 Min. köcheln lassen.
4. Den Backofen auf 120° vorheizen. Den Teig durchrühren und daraus im restlichen Öl in einer beschichteten Pfanne 8 dünne Pfannkuchen backen. Dafür jeweils ca. 1 TL Öl erhitzen, etwas Teig hineingeben und durch Schwenken der Pfanne gleichmäßig verteilen. Den Teig bei mittlerer Hitze pro Seite in 3 - 4 Min. goldbraun backen. Die Pfannkuchen im Ofen warm halten, bis alle fertig sind.
5. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und grob zerpfücken. Auf der einen Hälfte jedes Pfannkuchens etwas Basilikum und etwas Paprikagemüse verteilen. Die Pfannkuchen zweimal (zu einer »Tüte«) zusammenklappen und sofort servieren.