



Rinder-Ponzu-Pfannkuchen

mit Limetten und Romanasalat



30-40Min.



2 Personen

Ponzu gehört zu den beliebtesten Saucen der japanischen Küche - entsprechend zahlreich sind die Rezeptvariationen. Aber einfach währt ja immer noch am besten, daher gibt es bei uns Limettenabrieb mit Sojasauce und Zucker als Basisrezept für die Sauce. Damit wird das Rinderhackfleisch leicht knusprig in der Pfanne angebraten. Zusammen ergibt das eine aromatische Füllung für deine Pfannkuchen.

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Limette
- 3 Packungen Sojasauce ^{1,6}
- Frischer Ingwer
- 1 Mini-Gurke
- 1 Packung Kichererbsenmehl
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- Frische Minze, Koriander & Thai Basilikum
- 1 Packung Weizenmehl ¹
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Packung Eier ³
- 1 Packung Karotten
- 1 rote Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 820.0kcal, Fett 34.4g, Eiweiß 48.7g, Kohlenhydrate 73.7g



1. Pfannkuchenteig mischen

Die **Eier** mit **200ml Wasser** und etwas Salz verquirlen. Dann das **Kichererbsenmehl** und **Mehl** unterrühren, sodass keine Klumpen entstehen. Bis zur weiteren Verwendung ruhen lassen.



4. Pfannkuchen backen

Nun mit etwas Öl in einer mittelgroßen Pfanne aus dem **Teig** dünne, goldbraune Pfannkuchen für ca. je 2-3Min. ausbacken. Zur Hälfte der Zeit einmal wenden. Solange weitermachen, bis der Teig aufgebraucht ist.



2. Ingwer schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Den **Ingwer** ebenso schälen und in feine Würfel schneiden. **Tipp:** Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem Teelöffel schälen.



5. Ponzu mischen

Für die Ponzu inzwischen die **Schale der Limette** abreiben, den **Saft** auspressen und mit der **Sojasauce** und 1-2TL Zucker verrühren. Aus je 2EL Essig, Olivenöl, Wasser, Salz und Zucker ein einfaches **Dressing** für den **Salat** mischen.



3. Gemüse schneiden

Die **Gurke** längs vierteln und in schräge Scheiben schneiden. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und ebenso in schräge Scheiben schneiden. Den **Salat** auch fein schneiden. Die **Kräuter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden.



6. Fleisch braten

In einer großen Pfanne das **Fleisch** in 1-2EL Olivenöl ca. 2-3Min. scharf anbraten. Die **Zwiebel**, **Karotten** und **Ingwer** weitere ca. 2-3Min. mitbraten. Zum Schluss mit **Ponzu** ablöschen und kurz einkochen, dann die **Pfannkuchen** nach Geschmack mit **Fleisch**, **Minze** und **Thai-Basilikum** füllen. Den **Salat** mit **Gurke** und **Dressing** mischen und mit den **Koriander** da...