



Rindfleisch-Ponzu-Pfannkuchen

mit Romana-Gurken-Salat



30-40Min.



3-4 Personen

Ponzu gehört zu den beliebtesten Saucen der japanischen Küche - entsprechend zahlreich sind die Rezeptvariationen. Aber einfach ist ja immer noch am besten: Daher gibt es bei uns Sojasauce mit Limette und Zucker als Basisrezept für die Sauce, mit der das knusprig gebratene Rinderhackfleisch abgelöscht wird. Erfrischende Beilage zu diesem Aromawunder ist ein knackiger Romana-Gurken-Salat.

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Limette
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Karotten
- 1 Gurke
- 2 Packungen Kichererbsenmehl
- 2 Packungen Sojasauce ^{1,6}
- 30g frische Minze, Koriander & Basilikum
- 2 Packungen Weizenmehl ¹
- 1 Packung Romanasalat
- 4 Eier ³
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Rinderhackfleisch

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Salz
- Zucker
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Zitronenpresse

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 676.0kcal, Fett 34.2g, Eiweiß 43.4g, Kohlenhydrate 45.2g



1. Pfannkuchenteig mischen

Die **Eier** mit 400ml Wasser und etwas Salz verquirlen. Mit dem **Weizenmehl** und dem **Kichererbsenmehl** glatt rühren und den **Teig** bis zur weiteren Verwendung ruhen lassen.



4. Pfannkuchen backen

Den **Teig** in einer mittelgroßen Pfanne mit etwas Öl zu dünnen **Pfannkuchen** ausbacken: Dafür jeweils einen Klecks **Teig** in die Pfanne geben und den **Pfannkuchen** ca. 1Min. auf einer Seite backen, bis er goldbraun ist. Dann wenden und auch auf der anderen Seite ca. 1Min. backen. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Mit der gesamten **Teigmenge** so verfahren.



2. Zwiebel schneiden

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



5. Ponzu-Sauce mischen

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Limettensaft** und die **-schale** mit der **Sojasauce** und 1-2TL Zucker verrühren. Aus 2EL Olivenöl, 2EL Essig, 2EL Wasser, 1 Prise Salz und Zucker ein **Dressing** für den **Salat** anrühren.



3. Gemüse schneiden

Die **Gurke** längs vierteln und in schräge Scheiben schneiden. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und ebenfalls in schräge Scheiben schneiden. Den **Salat** in feine Streifen schneiden. Die Blätter der **Minze**, des **Korianders** und des **Basilikums** von den Stängeln zupfen und separat grob hacken.



6. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl ca. 2-3Min. scharf anbraten. **Zwiebeln**, **Karotten** und **Ingwer** zugeben und ca. 2-3Min. mitbraten. Mit **Ponzu** ablöschen und kurz einkochen lassen. Die **Pfannkuchen** mit **Fleisch**, **Minze** und **Basilikum** füllen und mit **Koriander** garniert servieren. Den **Salat** mit **Gurke** und **Dressing** mischen und dazu reichen.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**