

Bánh Xèo! Vietnamesischer Kokos-Curry-Pfannkuchen mit Bohnen-Füllung, dazu Broccolini & Rübli-Sesam-Salat

Vegan 35– 45 Minuten • 3.307 kj/790 kcal • Tag 3 kochen

Natürlicher Geschmack

- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate



-  Kokosmilch
-  Mehl
-  Gewürzmischung „Hello Curry“
-  Teriyakisauce
-  Aprikosenchutney
-  Pflaumenmus
-  schwarze Bohnen
-  Knoblauchzehe
-  Rübli
-  Sesam
-  Broccolini (Bimi)
-  Frühlingszwiebel
-  Maisstärke
-  Limette, ungewachst
-  rote Peperoncini

Gut, im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne mit Deckel, 2 grosse Schüsseln, 1 kleinen Topf, 1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Mehl 1)	1 x 75 g	2 x 75 g
Gewürzmischung „Hello Curry“ Teriyakisaucen 1) 10)	0.5 x 2 g**	1 x 2 g
Aprikosenchutney 4)	1 x 25 g	1 x 50 g
Pflaumenmus	1 x 20 g	2 x 20 g
schwarze Bohnen	1 x 380 g	2 x 380 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Sesam 8)	1 x 10 g	1 x 20 g
Broccolini (Bimi)	1 x 200 g	1 x 400 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Limette, ungewachst	1 x 75 g**	1 x 75 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Maisstärke	1 x 8 g	2 x 8 g
Wasser*, Öl*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

*Gut im Haus zu haben.

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	458 kJ/109 kcal	3.307 kJ/790 kcal
Fett	5.02 g	36.24 g
- davon ges. Fettsäuren	1.99 g	14.38 g
Kohlenhydrate	10.98 g	79.24 g
- davon Zucker	4.00 g	28.84 g
Eiweiss	3.62 g	26.14 g
Salz	0.326 g	2.349 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene : **1**) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **4**) Senf oder Senfzeugnisse **8**) Sesamsamen oder Sesamsmenerzeugnisse **10**) Soja oder Sojaerzeugnisse.

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!).



Für den Teig

In einer grossen Schüssel 80 ml [160 ml] **Kokosmilch**, **Mehl**, **Gewürzmischung** „Hello Curry“, **Maisstärke**, 100 ml [200 ml] **Wasser*** und eine Prise **Salz*** zu einer glatten Masse verrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.



Broccolini kochen

Knoblauchzehe abziehen.

In der grossen Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Knoblauch dazupressen, und **Broccolini** hinzufügen.

Bratpfanneneinhalt mit 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen, Deckel aufsetzen und 4 – 5 Min. kochen, bis das **Wasser** verkocht und der **Broccolini** gar, aber noch bissfest ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Füllung kochen

Bohnen durch ein Sieb abgiessen und mit **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

Danach **Bohnen** zusammen mit **Teriyakisaucen**, **Aprikosenchutney**, **Pflaumenmus** und restlicher **Kokosmilch** in einen kleinen Topf geben, vermengen und aufkochen lassen.

Anschliessend unter gelegentlichem Umrühren 6 – 8 Min. kochen, bis die **Sauce** sehr dickflüssig ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren und am Ende die **Bohnen** beiseitestellen.



Salat zubereiten

Rüebli schälen und grob in die grosse Schüssel mit dem **Sesam** raspeln.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und ebenfalls mit in die grosse Schüssel geben.

Limette halbieren.

Rüebli~~salat~~ mit **Limettensaft**, 1 EL [2 EL] **Öl*** und **Salz*** abschmecken. **Peperoncini** längs halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**). Topf mit den **schwarzen Bohnen** wieder 1 Min. erhitzen.



Pfannkuchen backen

Sesam in der grossen Bratpfanne 1 – 2 Min. lang rösten und in eine zweite grosse Schüssel umfüllen.

Aus der **Teigmasse** 2 [4] dünne, grosse **Bratpfannkuchen** backen. Dazu in einer beschichteten Bratpfanne ca. 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Etwas von der Masse in die Bratpfanne geben und je Seite ca. 2 – 3 Min anbraten und wenden.

Tipp: *Pfannkuchen erst wenden, wenn dieser komplett durchgegart ist und anfängt leicht zu bräunen, so reisst er nicht so leicht beim Wenden.*

Pfannkuchen kurz beiseitelegen.



Anrichten

Pfannkuchen auf Teller verteilen, mit den **Bohnen** füllen und wie ein **Omelett** zusammenklappen.

Broccolini darauf anrichten, **Rüebli~~salat~~** dazureichen.

Nach Belieben mit **Peperoncini** toppen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Bánh Xèo! Vietnamese coconut curry pancake

with bean filling, served with broccolini & a carrot-and-sesame seed salad
















Vegan 35-45 minutes • 3.307 kj/790 kcal • Cook on day 3



Natürlicher Geschmack

- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate



-  Coconut milk
-  Flour
-  "Hello Curry" spice mix
-  Teriyaki sauce
-  Apricot chutney
-  Plum sauce
-  Black beans
-  Garlic clove
-  Carrot
-  Sesame seeds
-  Broccolini (bimi)
-  Spring onion
-  Corn starch
-  Lime, unwaxed
-  Red peperoncini

Good to have at hand

Water*, oil*, pepper*, salt*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 large frying pan with lid, 2 large bowls, 1 small pot, 1 garlic press, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 vegetable grater

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Coconut milk	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Flour 1)	1 x	75 g	2 x	75 g
Spice mix				
spice mix	0.5 x	2 g**	1 x	2 g
Teriyaki sauce 1) 10)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Apricot chutney 4)	1 x	25 g	1 x	50 g
Plum sauce	1 x	20 g	2 x	20 g
Black beans	1 x	380 g	2 x	380 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Sesame seeds 8)	1 x	10 g	1 x	20 g
Broccolini (bimi)	1 x	200 g	1 x	400 g
Spring onion	1 x	35 g	2 x	35 g
Lime, unwaxed	1 x	75 g**	1 x	75 g
Red peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g
Corn starch	1 x	8 g	2 x	8 g
Water*, oil*	Amounts specified in text			
Salt*, pepper*	According to taste			

*Good to have at hand.

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	458 kJ/109 kcal	3.307 kJ/790 kcal
Fat	5.02 g	36.24 g
- incl. saturated fats	1.99 g	14.38 g
Carbohydrate	10.98 g	79.24 g
- incl. sugar	4.00 g	28.84 g
Protein	3.62 g	26.14 g
Salt	0.326 g	2.349 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 1) Cereals containing gluten (wheat) or products thereof **4)** Mustard or mustard products **8)** Sesame seeds or sesame seed products **10)** Soya or soya products.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).



For the dough

In a large bowl, whisk together the 80 ml [160 ml] coconut milk, flour, "Hello Curry" spice mix, corn starch, 100 ml [200 ml] water* and a pinch of salt* until smooth and no lumps remain.



Cook the filling

Drain beans in a sieve and rinse with water until the water is clear.

Then add beans to a small saucepan along with teriyaki sauce, apricot chutney, plum sauce and remaining coconut milk, mix and bring to the boil.

Then cook, stirring occasionally, for 6-8 min. until the sauce is very thick.

Meanwhile, proceed with recipe, setting aside beans at the end.



Bake pancakes

Toast sesame seeds in large skillet for 1-2 min. and transfer to a second large bowl.

Make 2 [4] thin, large frying pancakes from the batter. To do this, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a non-stick frying pan on medium heat.

Pour a little of the mixture into the frying pan, then fry on each side for approx. 2-3 min.

Tip: Only flip the pancakes when completely cooked through and beginning to brown slightly, this way they won't crack as easily.

Set pancakes aside briefly.



Cook broccolini

Peel the garlic clove.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil in the large frying pan.

Add garlic, and add broccolini.

Deglaze the contents of the frying pan with 50 ml [100 ml] water*, put lid on and cook for 4-5 min. until water boils away and broccolini is cooked but still firm to the bite. Season with salt* and pepper*.



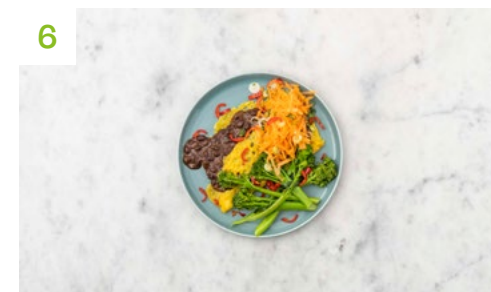
Prepare the salad

Peel carrots and roughly grate into the large bowl with the sesame seeds.

Cut the spring onion into fine rings and add to the large bowl.

Halve the lime.

Season the carrot salad with lime juice, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and salt*. Halve peperoncini lengthways, remove core, and cut peperoncini halves into thin strips (warning: spicy!). Heat pot with black beans again for 1 min.



Serve

Apportion pancakes onto plates, fill with beans and fold like an omelet.

Arrange broccolini on top, and serve with carrot salad.

Top with peperoncini if desired and enjoy.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

Bánh Xèo ! Crêpe vietnamienne au curry et à la noix de coco fourrée de haricots, accompagnée de brocolini & de salade de carottes et de sésame

21

Végétalien 35 – 45 minutes • 3.307 kj/790 kcal • Cuisiner au 3e jour



Lait de coco



Farine



Mélange d'épices
« Hello Curry »



Sauce teriyaki



Chutney d'abricots



Compote de prunes



Haricots noirs



Gousse d'ail



Carottes



Sésame



Brocolini (Bimi)



Oignons de printemps



Fécule de maïs



Citron vert, non ciré



Piments rouges

Ingédients à toujours avoir chez soi
eau*, huile*, poivre*, sel*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle avec couvercle, 2 saladiers, 1 petite casserole, 1 presse-ail, 1 verre-doseur, 1 passoire et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Farine 1)	1 x 75 g	2 x 75 g
Mélange d'épices « Hello Curry »	0.5 x 2 g **	1 x 2 g
Sauce teriyaki 1) 10)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Chutney d'abricots 4)	1 x 25 g	1 x 50 g
Compote de prunes	1 x 20 g	2 x 20 g
Haricots noirs	1 x 380 g	2 x 380 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Sésame 8)	1 x 10 g	1 x 20 g
Broccolini (Bimi)	1 x 200 g	1 x 400 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Ciron vert, non ciré	1 x 75 g **	1 x 75 g
Piment rouge	1 x 15 g **	1 x 15 g
Fécule de maïs	1 x 8 g	2 x 8 g
Eau*, huile*	Détails dans le texte	

Sel*, poivre* selon les goûts

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	458 kJ/109 kcal	3.307 kJ/790 kcal
Lipides	5.02 g	36.24 g
- dont acides gras saturés	1.99 g	14.38 g
Glucides	10.98 g	79.24 g
- dont sucre	4.00 g	28.84 g
Protéines	3.62 g	26.14 g
Sel	0.326 g	2.349 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **1)** céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **4)** moutarde ou produits à base de moutarde **8)** graines de sésame ou produits à base de graines de sésame **10)** soja ou produits à base de soja.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Pour la pâte

Dans un grand saladier, mélanger 80 ml [160 ml] de lait de coco, la farine, le mélange d'épices « Hello Curry », la fécule de maïs, 100 ml [200 ml] d'eau* et une pincée de sel* jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux, jusqu'à obtenir une masse lisse.



Cuire les broccolini

Peler la gousse d'ail.

Dans la grande poêle, chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile*.

Presser l'ail et ajouter les broccolini.

Mouiller le contenu de la poêle avec 50 ml [100 ml] d'eau*, mettre un couvercle et faire cuire pendant 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le broccolini soit cuit mais encore croquant. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.



Cuire la farce

Dans une passoire, rincer les haricots à l'eau jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

Mettre ensuite les haricots dans une petite casserole avec la sauce teriyaki, le chutney d'abricots, la purée de prune et le reste du lait de coco, mélanger et porter à ébullition.

Cuire ensuite pendant 6 à 8 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la sauce soit très épaisse.

Pendant ce temps, continuer la recette en réservant les haricots à la fin.



Préparer la salade

Peler les carottes et les râper grossièrement dans le grand saladier avec le sésame. Couper les oignons de printemps en fines rondelles et les ajouter également dans le grand saladier. Couper en deux le citron vert. Assaisonner la salade de carottes avec le jus de citron vert, 1 cs [2 cs] d'huile* et du sel*. Couper le piment en deux dans la longueur, enlever les graines et couper les moitiés en lamelles (attention : piquant !). Faire à nouveau chauffer la casserole avec les haricots noirs pendant 1 minute.



Faire les crêpes

Faire griller les graines de sésame dans la grande poêle pendant 1 à 2 minutes et les transférer dans un deuxième grand saladier.

Faire cuire 2 [4] grandes crêpes fines avec la pâte. Dans une poêle antiadhésive, chauffer à feu moyen env. 1 cs [2 cs] d'huile*.

Verser un peu de du mélange dans la poêle et faire dorer chaque côté env. 2 à 3 min. et retourner.

Astuce : ne retourner les crêpes que lorsqu'elles sont complètement cuites et commencent à dorer légèrement, ainsi elles ne se déchirent pas si facilement lorsqu'on les retourne.

Réserver brièvement les crêpes.



Dresser

Répartir les crêpes sur des assiettes, les remplir de haricots et les replier comme une omelette.

Dresser les broccolini dessus, garnir de salade de carottes.

Garnir de piments selon les goûts et déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

