

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

9

Vegan 35– 45 Minuten • 3.450 kj/825 kcal • Tag 3 kochen



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



Kokosmilch



Mehl



Gewürzmischung „Hello Curry“



Teriyakisauce



Aprikosenchutney



Pflaumenmus



schwarze Bohnen



Knoblauchzehe



Rüebl



Sesam



Broccoli



Frühlingszwiebel



Maizena



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 15)	1 x 75 g	2 x 75 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	0.5 x 2 g**	1 x 2 g
Teriyakisauce 11) 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Aprikosenchutney 9)	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**	1 x 4 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Sesam 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Maizena	1 x 8 g	2 x 8 g
Limette, ungewachst	1 x 75 g**	1 x 75 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 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	453 kJ/108 kcal	3450 kJ/825 kcal
Fett	5.12 g	38.99 g
- davon ges. Fettsäuren	2.20 g	16.76 g
Kohlenhydrate	10.56 g	80.42 g
- davon Zucker	3.91 g	29.77 g
Eiweiss	3.59 g	27.30 g
Salz	0.311 g	2.370 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 : **3** Sesamsamen **9** Senf **11** Soja **15** Weizen.

(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**, „Hello Curry“, **Maisstärke**, 100
ml [200 ml] **Wasser*** und eine Prise **Salz*** zu einer
glatten Masse verrühren, bis keine Klümpchen mehr
vorhanden sind.



Broccoli kochen

Knoblauchzehe abziehen.

Broccoli in mundgerechte Röschen schneiden oder
brechen. In der grossen Bratpfanne erneut 1 EL [2
EL] **Öl*** erhitzen.

Knoblauch dazupressen, und Broccoli hinzufügen.

Bratpfanninhalt mit 50 ml [100 ml] **Wasser***
ablöschen, Deckel aufsetzen und 4 – 5 Min. kochen,
bis das **Wasser** verkocht und der **Broccoli** 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 **Teriyakisauce**,
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.

Rüeblisalat 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** erneut 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
Pfannkuchen 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.

Broccoli 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 broccoli & carrot and sesame seed salad

Vegan 35-45 minutes • 3.450 kj/825 kcal • Cook on day 3

9



- 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



Broccoli



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 15)	1 x	75 g	2 x	75 g
Spice mix "Hello Curry"	0.5 x	2 g**	1 x	2 g
Teriyaki sauce 11) 15)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Apricot chutney 9)	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**	1 x	4 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Sesame seeds 3)	1 x	10 g	1 x	20 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Spring onions	1 x	35 g	2 x	35 g
Corn starch	1 x	8 g	2 x	8 g
Lime, unwaxed	1 x	75 g**	1 x	75 g
Red peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 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	453 kJ/108 kcal	3.450 kJ/825 kcal
Fat	5.12 g	38.99 g
- incl. saturated fats	2.20 g	16.76 g
Carbohydrate	10.56 g	80.42 g
- incl. sugar	3.91 g	29.77 g
Protein	3.59 g	27.30 g
Salt	0.311 g	2.370 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: **3)** Sesame seeds **9)** Mustard **11)** Soya **15)** Wheat.

(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", corn starch, 100 ml [200 ml] water* and a pinch of salt* until smooth and no lumps remain.



Cook the filling

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

Then add beans to a small pot 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 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 broccoli

Peel the garlic.

Break or chop broccoli into bite-sized florets. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil in the large frying pan.

Press in garlic and add broccoli.

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 broccoli 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 up pot with black beans again for 1 min.



Serve

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

Add broccoli and serve with carrot salad.

Top with peperoncini if desired and enjoy.

Bon appetit!

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.

Love HelloFresh?

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



Bánh Xèo ! Crêpes vietnamiennes au curry et à la noix de coco fourrées aux haricots, avec brocoli et salade de carottes et de sésame

9

Végétalien 35 – 45 minutes • 3.450 kJ/825 kcal • Consommer dans les 3 jours



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



Lait de coco



Farine



Mélange d'épices
« Hello Curry »



Sauce teriyaki



Chutney d'abricots



Compote de prunes



Haricots noirs



Gousse d'ail



Carottes



Sésame



Brocoli



Oignons de printemps



Fécule de maïs



Citron vert, non ciré



Piment rouge

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 15)	1 x 75 g	2 x 75 g
Mélange d'épices « Hello Curry »	0.5 x 2 g**	1 x 2 g
Sauce teriyaki 11) 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Chutney d'abricots 9)	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**	1 x 4 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Sésame 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Maïzena	1 x 8 g	2 x 8 g
Citron vert, non ciré	1 x 75 g**	1 x 75 g
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 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	453 kJ/108 kcal	3.450 kJ/825 kcal
Lipides	5.12 g	38.99 g
- dont acides gras saturés	2.20 g	16.76 g
Glucides	10.56 g	80.42 g
- dont sucre	3.91 g	29.77 g
Protéines	3.59 g	27.30 g
Sel	0.311 g	2.370 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 : 3) Graines de sésame 9) Moutarde 11) Soja 15) Blé.

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



Pour la pâte

Dans un saladier, mélanger 80 ml [160 ml] de lait de coco, la farine, « 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.



Faire cuire le brocoli

Peler la gousse d'ail.

Casser ou couper le brocoli en bouquets de taille moyenne. Dans la grande poêle, chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile*. Presser l'ail et ajouter le brocoli. Déglacer le contenu de la poêle avec 50 ml [100 ml] d'eau*, mettre un couvercle et faire cuire 4 à 5 min. jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le brocoli 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 saladier avec le sésame. Couper les oignons de printemps en fines rondelles et les ajouter également dans le 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 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.

Servir le brocoli et recouvrir 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/

