



ALNATURA

Sinnvoll für Mensch und Erde

Rezeptidee

Koreanische Grünkohl-Pfannkuchen mit Mango



Zutaten Für 2 Portionen

- 100 g Grünkohl (im Glas)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 75 g Dinkelmehl Type 630
- 100 ml Wasser
- Meersalz
- 2 TL Sesamöl nativ
- 2 TL Sojasauce Shoyu
- ¼ reife Mango
- 1 TL Limettensaft
- 1 Msp Cayennepfeffer gemahlen

Zubereitung: 35 min

Grünkohl in einem Sieb abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln waschen und putzen, die weißen Enden abtrennen und längs einschneiden, das Grün quer in 4 cm lange Stücke schneiden. Mehl, Wasser und 1 Prise Salz zu einem zähflüssigen Teig verrühren und den Grünkohl und die Frühlingszwiebeln untermischen.

Eine beschichtete Pfanne mit 1 TL Sesamöl erhitzen, die Hälfte der Teigmasse darin zu einem ½ cm dicken Pfannkuchen austreichen und 4-5 min bei mittlerer Hitze ausbacken, danach wenden und weitere 4-5 min knusprig backen. Den zweiten Pfannkuchen genauso herstellen. Die Pfannkuchen mit Sojasauce beträufeln und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.

Mango schälen und mit dem Sparschäler längs dünne Streifen schneiden. Limettensaft mit Cayennepfeffer und 1 Prise Salz vermischen und die Mangostreifen damit marinieren. Mango mit den Pfannkuchenstreifen anrichten und servieren.