



Vietnamesische Minipfannkuchen von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Füllung

200 g fester Tofu („Firm Tofu“)
3 EL Sojasauce
1 EL geröstetes Sesamöl
1 Knoblauchzehe
Abrieb und Saft einer unbehandelten Limette
150 g Sojasprossen (frisch)
2 Karotten (mittelgroß)
1 Frühlingszwiebel
100 g Zuckerschoten
2 EL Reissessig
½ TL Zucker
½ TL Salz
1 EL raffiniertes Rapsöl

Teig

150 g Reismehl
1 TL Salz
1 Frühlingszwiebel
½ EL Kurkuma (gemahlen)
1 Ei
200 ml Kokosmilch
150 ml kaltes Sprudelwasser
3 TL raffiniertes Rapsöl

Dip

3 EL Sojasauce
1 TL Zucker
1 kleine rote Peperoni
2 Knoblauchzehen
Abrieb und Saft einer unbehandelten Limette
1 EL Wasser (zum Verdünnen)

Sonstiges

1 Kopfsalat (in einzelne Blätter getrennt)
Frische Kräuter (z. B. Koriander, Thai-Basilikum)



Zubereitung (circa 45 bis 50 Minuten):

Als erstes die Füllung vorbereiten, damit der Tofu einige Zeit in der Marinade ziehen kann. Den Tofu zunächst auf ein sauberes Geschirrtuch legen und mithilfe eines Schneidebretts vorsichtig ausdrücken, sodass überschüssige Flüssigkeit entfernt wird. Anschließend den Tofu klein würfeln. Sojasauce, geröstetes Sesamöl, frisch geriebenen Knoblauch, sowie den Abrieb und Saft einer unbehandelten Limette hinzufügen und verrühren. Die Tofu-Würfel darin mindestens für zehn Minuten – oder besser noch über Nacht – marinieren. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die marinierten Tofu-Würfel bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten und danach warmhalten.

Die Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Zuckerschoten ebenfalls in feine Streifen schneiden und die Frühlingszwiebel fein hacken. Die Sojasprossen abspülen und gut abtropfen lassen. Anschließend das vorbereitete Gemüse mit Reissessig, Zucker und Salz vermengen und beiseitestellen.

Für den Dip die Sojasauce und den Zucker miteinander verrühren. Die Chilischote in feine Ringe schneiden und zusammen mit dem fein geriebenen Knoblauch zur Sojasauce geben. Limettenabrieb und Limettensaft hinzufügen und alles gut verrühren. Den Dip bei Bedarf mit etwas Wasser verdünnen und bis zum Servieren ebenfalls beiseitestellen.

Für den Pfannkuchenteig Reismehl, Kurkuma und Salz in einer Schüssel vermengen. Ei, Kokosmilch und Sprudelwasser nach und nach einrühren, bis ein dünnflüssiger Teig entsteht. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, unterheben und den Teig etwa zehn Minuten quellen lassen.

In einer beschichteten Pfanne das Öl stark erhitzen. Eine Kelle Teig hineingeben, es sollte dabei leicht zischen. Die Pfanne sofort schwenken, damit sich der Teig dünn verteilt. Direkt einige Tofu-Würfel, Sojasprossen, Karotten- und Zuckerschotenstreifen auf eine Hälfte des Pfannkuchens geben. Nach Belieben frische Kräuter (Korianderblätter oder Thai-Basilikum) ergänzen. Anschließend die freie Hälfte des Pfannkuchens über die Füllung klappen und etwa zwei bis drei Minuten backen, bis die Ränder knusprig werden und sich leicht vom Pfannenrand lösen.

Auf einem Teller ein Salatblatt mit etwas Koriander und Thai-Basilikum vorbereiten. Den fertigen Pfannkuchen aus der Pfanne direkt auf das Salatblatt gleiten lassen und darin einwickeln. Den Vorgang wiederholen, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist.

Die warmen Minipfannkuchen mit frischen Salatblättern, Kräutern und dem Dip anrichten. Sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

619 kcal – 38,3 g Fett – 23,6 g Eiweiß – 38,3 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch.