

Hausgemachter Buchweizenpfannkuchen mit Chinagemüse

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 5-6
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '5-6', 'yield' : " });
```

Buchweizen ist in vielen Chinesischen Provinzen ein Grundnahrungsmittel

Zutaten

- Für den Buchweizen - Pfannkuchenteig:
- 250 g Buchweizenmehl
- 1/4 l Milch,
- 2 Eier,
- 1 Prise Salz,
- 1 Prise Zucker
- Die Füllung:
- Kann man die Chinagemüsefüllung mit einem T.K. Gemüsemix aus dem Supermarkt herstellen. Hier eine Version mit frischem, selbst zusammen gestelltem Gemüse.
- .2 Stange Frühlingslauch in Streifen
- 2 mittelgroße Zwiebeln in halben Scheiben
- 1/2 Kopf Chinakohl in Streifen
- 1 Möhre in Streifen
- 20 g eingeweichte Muerr Pilze auf gleiche Größe
- 1 kleine Zucchini in Streifen
- Je eine halbe grüne, gelbe und rote Paprikaschote in Streifen
- 50 g Soya Sprossen
- 2 El Sesamöl
- 1 El Sesamsaat
- Für die Würzung:
- Etwas Sesamöll:
- Etwas Sambal Oeleck nach eigewnem Geschmack
- Etwas Sambal Badjack nach eigewnem Geschmack
- Etwas Soja Soße nach eigewnem Geschmack
- 1 Tl frisch geriebenen Ingwer
- 2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 1/2 kleine Chili Schote, fein geschnitten

Zubereitungsart

Schritt1

Der Buchweizen-Pfannkuchenteig:

Schritt2

Aus dem Buchweizenmehl, der Milch, den Eigelben und Gewürzen einen Pfannkuchenteig rühren, der mehrere Stunden ruhen darf.

Schritt3

(damit das Buchweizenmehl ausreichend lange quellen kann.)

Schritt4

Das Eiweiß erst anschließend, steif geschlagen dazu geben.(Macht den Teig lockerer)

Schritt5

Große Pfannkuchen goldbraun in etwas Öl herausbraten.

Schritt6

In der Zwischenzeit:

Schritt7

Etwas Sesamöl in einen Wok oder Bratpfanne geben, den Knoblauch, Chili und die Ingwerwürfel hinzufügen, nach 1 min. folgt das restliche Gemüse. Alles 3 -4 min. schwenken, knackig "al dente" lassen.

Schritt8

Die Sesamsaat zufügen und mit den Sambalgewürzen nach eigenem Geschmack und Schärfe abschmecken, mit einem kräftigen Schuss Soja Soße ablöschen.

Schritt9

Anrichtevorschlag:

Schritt10

Die Pfannkuchen mit dem Gemüse "üppig" füllen, überklappen und servieren.

Rezeptart: Vegetarisch **Tags:** buchweizenpfannkuchen, fleischlos

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/hausgemachter-buchweizenpfannkuchen-mit-chinagemuese/>