



## Koreanischer Gemüsepfannkuchen

### Zutaten:

Sojasauce, Sesamöl, Reissessig  
Sesam  
Ingwernüsse  
300 gr. Mehl  
100 gr. Stärke  
Backpulver  
Wasser  
Salz und Pfeffer  
Jalapenos, Knoblauch, Zwiebel, Süßkartoffel  
Zucchini  
Blumenkohl  
Sellerie  
Karotten



### Zubereitung:

Für den Teig:

300 g Mehl, 100 g Stärke und ein Päckchen Backpulver in einer Schüssel geben Salz und Pfeffer hinzugeben. Wasser hinzugeben und zu einem Teig verrühren. Für ein wenig Farbe kann man optional noch Kurkuma hinzugeben. Lauch grob schneiden, gegen Ende feiner werden. Karotten schälen und in Streifen scheiden. Zwiebeln, Zucchini, Sellerie, Süßkartoffel und Tomaten klein schneiden und zu dem Teig hinzugeben. Knoblauch und Zwiebeln klein scheiden und ebenfalls in den Teig geben. Auch nur zwei Gemüsesorten können reichen. Man kann auch mit Nüssen oder Rosinen experimentieren. Wichtig ist nur, dass die Garzeit also die Größe der Gemüsesorten so ähnlich wie möglich ist. Öl in die Pfanne geben. Gemüse und Teig vermengen und in die vorgeheizte Pfanne geben. Gemüseteig in der Pfanne fest glattstreichen und 7-8 Minuten anbraten ohne zu rühren. Pfannkuchen flippen oder umdrehen und auf der anderen Seite anbraten. Gegenfalls nochmal umdrehen. Bei Bedarf mehr Öl hinzugeben.

Für den Dip:

Kleinen Topf erwärmen. Klein geschnittene Zwiebeln in den Topf geben. Ein wenig Öl. Klein geschnittenen Knoblauch hinzugeben. Kurz Anschwitzen. Mit Sojasauce ablöschen. Und Sesamöl in der gleichen Menge hinzugeben. Kurz köcheln. Ingwernuss oder Ingwer schneiden und hinzugeben. Ein wenig Salz, Pfeffer und Zucker dazugeben.

Fertigen Pfannkuchen in Stücke schneiden und mit dem Dip servieren. Schmeckt lauwarm oder kalt!

Guten Appetit!



**FRANKEN  
FERNSEHEN**