

Pfannkuchen Rezepte

Chinesische Gemüsepfannkuchen

Gattung: Fleischgerichte

Wie gehabt		Teig mit 50 g Sojasprossen	
		außerdem	
400 g	Schweinefilet	250 g	Porree
	-5 El. Sojasauce		etwas Ingwer
2	Essl. Sherry	2	Essl. Öl
	Pfeffer	3	Essl. Essig
3	Teel. Mondamin	2	Essl. Zucker
1	kleine Weißkohl	1/8	Liter Brühe
250 g	Möhren	1	Essl. Sesam

Fleisch in dünne Scheiben schneiden, in einer Sauce aus 2 El. Sojasauce, Sherry, Pfeffer und Stärke marinieren. Kohl, Möhren und Porree in Streichholz große Stifte schneiden, Ingwer schälen und fein würfeln. Sojasprossen abtropfen und unter Pfannkuchenteig mischen, Pfannkuchen ausbacken. Fleisch 2 Minuten in Öl braten, Bratensauce aufheben. Ingwer kurz im Bratfett rösten.

Gemüse nacheinander 5 Minuten braten. Alles Gemüse in die Pfanne geben, mit 2-3 El. Sojasauce, Essig, Zucker würzen. Brühe und Marinade zugießen, 3 Minuten rühren. Fleisch zufügen. Pfannkuchen anrichten, mit Sesam bestreuen.