

## Haidehof Rezepte 2023

Kalenderwoche: 38

### *Koreanische Pfannkuchen ca. 6 Stück*



GUT  
HAIDE  
HOF

#### Zutaten:

100g Mehl 405  
100g Dinkelmehl 630 oder 200g Mehl nur 405 oder Dinkelmehl 630  
3EL Speisestärke  
250ml Wasser  
1/2TL Salz  
1/2TL Backpulver  
2 Eier  
6 Frühlingszwiebeln, das weiße in feine Ringe, das Grün in 5cm Streifen schneiden  
1 rote Zwiebel, halbieren in feine Ringe schneiden  
1/2 Spitzkohl, in feine Streifen schneiden oder hobeln  
1-2 Karotten, in feine Stifte schneiden  
Öl zum braten



#### Dip

6EL Sojasoße  
2 Knoblauchzehen, fein hacken  
6EL Wasser

Die ersten 7 Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Das geschnittene Gemüse hinzugeben und unter den Teig mischen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und 1 Kelle Teig auf dem Pfannenboden verteilen. Von beiden Seiten kross anbraten. Mit dem restlichen Teig genauso verfahren. Für den Dip die Zutaten in einer kleinen Schüssel mischen. Die Pfannkuchen in Quadrate schneiden, in den Dip tunken und essen.

Das Gemüse kann auch durch anderes saisonales Gemüse ausgetauscht werden, wie z.B. Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Kohlrabi, Paprika, Porree, Fenchel, Kürbis.

Wer keine Sojasoße verträgt oder mag, kann natürlich auch Kräuterquark, Ketchup oder Mayonnaise als Dip nehmen.

weitere Rezepte und Ideen finden Sie auf: @Spoon\_n\_apron



Instagram