Koreanische Pfannkuchen

Bunt, knusprig, saftig und einfach ein ganz neues Geschmack! Ob als herzhaftes Frühstück, zum Brunch, als Snack oder klassisches Gericht zum koreanischen Dinner. Solche Pfannkuchen habt ihr wahrscheinlich noch nie gegessen. Denn sie bestehen fast vollkommen aus Gemüse.

Koreanische Pfannkuchen | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (6 kleine Pfannkuchen): 1 Möhre | 1 kleine Zucchini | 3 Frühlingszwiebeln | 0,5 Stangen Lauch | 1 frische rote Chili | 3 Esslöffel Mehl | 1 Ei | 3 Esslöffel Erdnussöl | 2 Teelöffel Sesam | 50 Milliliter Sojasauce | 0,5 Teelöffel Chiliflocken | 10 Tropfen Sesamöl

Koreanische Pfannkuchen | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (30 Minuten): 1. Möhre schälen uns raspeln. 2. Zucchini waschen und raspeln. 3. Frühlingszwiebeln waschen, Ende abschneiden und in feine Ringe schneiden. 4. Lauch waschen und in feine Streifen schneiden. 5. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, Mehl und Ei hinzufügen und gut miteinander vermengen. 6. Pfannkuchenteig in sechs Portionen teilen, Pfanne erhitzen und die Pfannkuchen (unter leichtem Andrücken) von beiden Seiten goldbraun braten. 7. Sesam über die Pfannkuchen geben und einem Dip aus Sojasauce, Sesamöl und Chiliflocken servieren.

Dazu passen hervorragend: Kimchi und Korean Fried Chicken! Jetzt noch mehr koreanische Rezepte entdecken!

Nährwerte/Portion: 152 Kalorien | 10,7 Gramm Fett | 13,2 Gramm Kohlenhydrate | 7 Gramm Eiweiß