



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW07 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)
2015

Soja-Pfannkuchen mit Tomaten-Rucola-Salat

Pfannkuchen wenden ist kinderleicht: Anfängern empfehlen wir, den Teig wie im Rezept beschrieben vom Boden zu lösen, dann den Pfannkuchen auf einen großen Topfdeckel zu schieben, den Deckel umzudrehen und dabei den Pfannkuchen mit der anderen Seite nach unten zurück in die Pfanne zu werfen.



30 min.



Stufe 3



Knoblauch



rote Zwiebel



Rucola



Oregano / Basilikum



Tomaten



Tofu








Soja-Sahne







Madras-Curry



geriebener Käse

Zutaten	2P	4P
Knoblauch	1/8	¼
rote Zwiebel 	½	1
Rucola	50 g	100 g
Oregano / Basilikum	10 g	20 g
Tomaten	4	8
Tofu 	125 g	250 g
Soja-Sahne 	200 ml	400 ml
Mehl*	75 g Mehl	150 g
Zucker*	1 TL	2 TL
Madras-Curry 	1 g	2 g
Salz, Pfeffer*	nach Geschmack	nach Geschmack
Öl*	3 EL	6 EL
geriebener Käse 	100 g	200 g
Wasser*	50 ml	100 ml

 Ggf. auch für andere Rezepte verwenden
 * Gut im Haus zu haben

Allergene
 Soja  Lactose
 Kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person
 Kalorien: 725 kcal
 Kohlenhydrate: 36 g,
 Fett: 42 g, Eiweiß: 31 g
 Ballaststoffe: 5 g



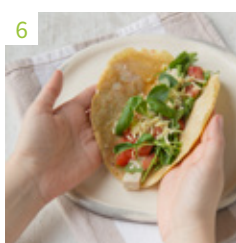
1 Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Rucola waschen und abtropfen lassen. Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blätter grob hacken. Tomaten waschen, Strunk entfernen und fein würfeln.



2 Tofu in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und anschließend die Scheiben quer mit 1 cm Abstand durchschneiden. In einer Schüssel die Hälfte der Soja-Sahne, Wasser, Mehl, Zucker, Madras-Curry und Salz und Pfeffer gut miteinander verquirlen. Kurz zur Seite stellen.



3 In einer kleinen Pfanne 1 EL Öl (2 EL bei 4 Personen) erhitzen, Knoblauch, Zwiebeln und Tofu hinzugeben und kurz anbraten. Restliche Soja-Sahne dazugeben, einmal aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und dann von der Herdplatte ziehen.



4 In einer großen Pfanne 2 EL Öl (4 EL bei 4 Personen) erhitzen. Pfannkuchenteig noch einmal frisch verquirlen und wenn die Pfanne heiß ist (Eine Prise Mehl in die Pfanne geben, um zu testen, ob das Öl heiß genug ist: Wenn das Mehl zu brutzeln beginnt, ist es soweit! Darauf achten, dass das Öl gleichmäßig in der Pfanne verteilt ist.), die halbe Masse gleichmäßig in die Pfanne gießen.

5 Nach ca. 1 Min. mit einem Pfannenwender vorsichtig den Rand des Pfannkuchens vom Pfannenrand lösen. Dabei den Pfannenwender 2-3 cm von außen nach innen unter den Teig schieben. Dann die Pfanne heben und mit ruckartigen Bewegungen den Pfannkuchen vom Pfannenboden lösen. Wenn sich der Pfannkuchen leicht löst und am Rand leicht bräunlich wird, kann man ihn wenden (siehe auch Hinweis auf der Vorderseite der Rezeptkarte). 1 weitere Min. auf der zweiten Seite garen.

6 Jeweils einen Pfannkuchen auf einen Teller legen. Zuerst Tofu, dann Rucola, Tomaten, Käse und Kräuter darauf verteilen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die äußeren Seiten des Pfannkuchens einklappen und genießen.