Frühlingsrollen-Pfannkuchen aus dem Thermomix®

© Frühlingsrollen-Pfannkuchen - Rezepte mit Herz

60 Min. + Wartezeit

leicht

8 Stück

Statt Pfannkuchen: aus 8 Eiern, 4 EL Milch, Salz und Pfeffer 4 Omeletts mit dem Sesam backen. Füllung darin servieren.

Zutaten-Einkaufsliste

☐	**Für die Pfannkuchen:**	
☐	**250 g**	Mehl
☐	**1 Prise/n**	Salz
☐	**500 g**	Milch
☐	**3**	Eier
☐	**ca. 4 TL**	Öl zum Braten
☐	**4 TL**	Sesam
☐	**Für die Füllung:**	
☐	**1**	Lauch
☐	**2**	Möhren
☐	**1/2**	Chinakohl (ca. 600g)
☐	**100 g**	Mungobohnensprossen
☐	**1 EL**	ÖL
☐	**400 g**	mageres Rinderhackfleisch
☐	**1/4 TL**	5-Gewürze-Pulver
☐	**ca. 2 EL**	Sojasauce
☐		Salz
☐		Pfeffer
☐	**Außerdem:**	
☐		Nach Belieben Sweet-Chili-Sauce zum Servieren

Zubereitung

1. Für die Pfannkuchen Mehl, Salz, Milch und Eier in den Mixtopf geben und 1 Min./Stufe 4 verrühren. Teig umfüllen, ca. 20 Min. ruhen lassen. Mixtopf spülen und trocken.
2. Inzwischen für die Füllung Lauch waschen, putzen und in groben Stücken in den Mixtopf geben. Möhren putzen, schälen, ebenfalls in groben Stücken in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Chinakohl waschen und in Streifen vom Strunk schneiden. Sprossen waschen und gut abtropfen lassen.
3. Öl für die Füllung in einer Pfanne erhitzen. Hack darin krümelig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und 5-Gewürze-Pulver würzen. Lauch und Möhren zugeben, ca. 5 Min. mitbraten. Chinakohl zugeben und weitere ca. 5 Min. braten. Sprossen untermischen. Mit Sojasauce abschmecken und warm halten.
4. Öl für die Pfannkuchen portionsweise in einer beschichteten Pfanne (ca. 26 cm Durchmesser) erhitzen. Teig durchrühren, ¼ davon in die Pfanne geben und durch Schwenken der Pfanne verteilen. Mit 1 TL Sesam bestreuen, 2–3 Min. backen, wenden und weitere 2–3 Min. backen. Auf einen Teller gleiten lassen, warm halten. Restlichen Teig und Sesam zu drei weiteren Pfannkuchen backen. Füllung auf die Pfannkuchen verteilen, zusammenklappen. Nach Belieben mit Sweet-Chili-Sauce servieren.

Nährwertangaben

Pro Stück: ca. 395 kcal – 23 g E – 19 g F – 33 g KH