



Gemüse süß-sauer – Mit Pfannkuchen-Streifen

Zutaten für 2 Portionen

Für die Pfannkuchen-Streifen

- 100 g Buchweizen – sehr fein mahlen
- 150 ml Wasser
- 2 EL Erdnussöl, hitzebeständig

Für das süß-saure Gemüse

- 100 g Rettich – längs in 3-mm-Streifen schneiden, diese übereinander legen und in 3-mm-Stifte schneiden
- 100 g Karotte – schräg in Scheiben schneiden
- 100 g Stangensellerie – in Scheiben schneiden
- 50 g Sojasprossen – über einem Sieb spülen und abtropfen lassen
- 1 reife [Mango](#) – schälen und der Länge nach in 5 cm lange und 1 cm breite Keile schneiden
- 1 Stück Ingwer, daumengross – fein reiben
- 1 milde rote Chilischote – entkernen und in dünne Ringe schneiden
- 3 EL Cashewkerne – grob hacken

Weitere Zutaten und Gewürze

- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Sesamöl, geröstet
- 3 EL Tamari (Sojasauce)
- 4 EL Reisessig (sehr milder asiatischer Essig)
- 2 EL Yaconsirup
- 1 EL Kartoffelstärke – mit 2 EL Wasser verrühren
- 1 Stück Sternanis
- ¼ TL Kurkumapulver
- 2 EL grob gehackter Koriander
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für das Gemüse als Erstes den Buchweizen mit 150 ml Wasser und etwas Salz zu einem Teig verrühren und 15 Min. quellen lassen.

In der Zwischenzeit für die Sauce die Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Reisessig, Tamari, Yaconsirup und Kurkuma dazugeben; salzen, pfeffern und beiseitestellen.

Dann 2 EL Erdnussöl in einer flachen Pfanne erhitzen, den Buchweizenteig hineinlaufen lassen, gleichmässig verteilen und von beiden Seiten ausbacken. Anschliessend in 1 cm breite und 5 cm lange Streifen schneiden, auf einen Teller legen und beiseitestellen.

Eine Wokpfanne mit 2 EL Sesamöl erhitzen und den Ingwer zusammen mit den Chiliringen 1 Min. anbraten. Dann den Rettich und die Karotten dazugeben und 3 Min. unter stetigem Schwenken mitbraten.

Als Nächstes Sellerie, Mango, Cashewkerne und Sternanis dazugeben und weitere 3 Min. braten; dabei immer wieder schwenken.

Dann das Gemüse mit der vorbereiteten Sauce ablöschen und bei geringer Hitze 3 Min. köcheln lassen; dabei hin und wieder umrühren, damit nichts ansetzt. Dann die Sojasprossen unterheben, die Stärke einrühren und 1 Min. köcheln lassen.

Schliesslich die Pfannkuchen-Streifen auf zwei Teller verteilen. Dann das Gemüse darauf verteilen, vorsichtig vermengen und mit Koriander garniert geniessen.

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
- In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
- In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 657 kcal
- Kohlenhydrate: 71 g
- Eiweiss: 14 g
- Fett: 36 g