MEIN GENUSS



Chinesische Pfannkuchen



It’s a match!

It´s a match! Traditonell wird Cong You Bing mit der Fünf Gewürze-Mischung zubereitet!

Vorbereitung **15 min**

Niveau **Mittel**

Zubereitung **20 min**

Zubereitung

1. Zuerst den Teig vorbereiten: Dafür das Mehl in eine Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde bilden, in die das kochende Wasser gegeben wird. Die Wasser-Mehl-Mischung so lange kneten, bis ein glatter Teig entsteht. Diesen **2 Minuten** stehen lassen.
2. Anschließend das kalte Wasser zum Teig geben, für **5-10 Minuten kneten** und erneut für **20-30 Minuten** ruhen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Paste für die Füllung zubereiten: Zuerst werden die Frühlingszwiebeln in feine Streifen gehackt. Das Öl, Salz, die **Fünf Gewürze Mischung** und das Mehl zu einer Paste rühren. Wer es gerne etwas schärfer mag, einfach noch etwas Chili hinzugegeben.
4. Je nachdem, wie groß die Pfannkuchen werden sollen, den Teig nach der Ruhezeit in **6-8 gleich große Stücke teilen.** Wenn der Teig zu sehr klebt, die Arbeitsfläche mit **etwas Speiseöl** benetzen.
5. Nun die einzelnen Teig-Stücke mit einem Nudelholz zu **dünnen Fladen ausrollen**. Diese werden mit der Paste bestrichen und mit etwas Lauchzwiebeln bedeckt.
6. Anschließend werden die Fladen so bearbeitet, dass Paste und Frühlingszwiebeln gleichmäßig im Teig verteilt werden. Dafür den Fladen zunächst ähnlich wie einen Wrap länglich aufrollen und danach zu einer Schnecke einrollen. Nun den Fladen mit einem Nudelholz wieder zu einer ca. 0,5 cm dicken Fläche ausrollen.
7. Etwas Öl in die heiße Pfanne geben und die chinesischen Pfannkuchen bei mittlerer Hitze für ca. 3-4 Minuten pro Seite goldbraun anbraten, bis sie knusprig sind.
8. Für den **Dip** den Sojajoghurt mit etwas **Zzzumba Gewürzzubereitung mischen**. Alternativ schmeckt auch eine leckere süß-saure Soße. Die fertigen chinesischen Pfannkuchen werden heiß serviert. Die Fladen in Viertel schneiden oder als ganzen Snack genießen.

Zutaten

Für den Teig:

350 g Weizenmehl
150 ml kochendes Wasser
75 ml kaltes Wasser
3 TL Öl zum Anbraten

Für die Paste:

5 Frühlingszwiebeln
3 EL Mehl
4 TL kaltes Wasser
1 TL Salz
2 TL Fünf Gewürze Pulver
6 TL Öl

Für den Dip:

150 g Sojajoghurt
2 TL Zzzumba Gewürz

MEIN GENUSS

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt* auf deine nächste Bestellung.

*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 14.05.2027.