

Koreanische Mungbohnen Pfannkuchen (Bindaetteok)

Dauer: 40 Minuten

Portionen: 8 (15cm Ø)



Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:

360 g Mungbohnen, getrocknet

600 ml Wasser

Zwei Prisen Salz und Pfeffer

2 kleine Zwiebeln

2-3 Möhren

6 Pilze (z.B. Champignons), optional

2 Stangen Frühlingszwiebeln

40 g Ingwer

2 Zehen Knoblauch

Salz und Pfeffer nach Geschmack



Mungbohnen helfen, deine Muskeln zu stärken und unterstützen deine Verdauung!

Sie sind auch super für den Planeten, denn sie brauchen wenig Wasser zum Wachsen und verbessern die Bodenqualität.



Zubereitung:

1. Die Mungbohnen gut waschen und 3-4 Stunden oder über Nacht in 600 ml Wasser einweichen lassen.
2. Das Gemüse (Zwiebeln, Möhren, Lauch- oder Frühlingszwiebeln) gründlich waschen.
3. Die Pilze mit einem Küchentuch oder einer weichen Bürste putzen.
4. Die eingeweichten Mungbohnen mit Wasser und der Hälfte des Ingwers in einem Standmixer pürieren. Die andere Hälfte des Ingwers fein hacken und in den Teig mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Zwiebeln halbieren und in Spalten schneiden. Die Möhren in dünne Streifen (Julienne) schneiden. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
6. Das geschnittene Gemüse in den Mungbohrenteig geben und gut vermischen.
7. Eine beschichtete Pfanne mit Öl erhitzen und den Teig zu Pfannkuchen formen. Jeden Pfannkuchen ca. 5 Minuten pro Seite goldbraun backen. Die Pfannkuchen nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Die Pfannkuchen in kleine Stücke schneiden, damit man sie gut in einer Soße (siehe koreanische Soße) dippen kann.