

Banh Xeo mit Dips



klimaküche



Einsparungen pro Portion im Vergleich zum Durchschnitt aus Gerichten gleichen Nährwerts. Informationen zu Klimagerichten auf www.foodforfuturefreiburg.de



zusammen leben

Banh Xeo mit Dips



Vietnamesische
Küche



vegetarisch



Dezember



4 Personen



WALNUSSMILCH (ALS KOKOSMILCHERSATZ)

160g Walnussmuss
320ml Sahne
4 EL Zucker
mit Milch aufgefüllt bis zu 1l

BANH XEO

120g Buchweizenmehl
60g Kartoffelmehl
je 1 TL Salz und 1 TL Zucker
125ml Kokosmilchersatz (o. Sahne)
200ml Wasser

FÜLLUNGEN BANH XEO

½ kleiner Lauch
100g Naturtofu
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
¼ Sellerieknolle
1 Frühlingszwiebel
150g gemischte Pilze
1 kleiner Apfel
Sojasauce, frische Kräuter,
Sprossen, knackige Salatblätter
z.B. Romana, Radicchio

INGWER-DIP

2cm Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 Chili
2 TL Zucker
2 EL Verjus

ZITRONENGRAS-DIP

2 Zitronengras
1 Knoblauchzehe
2cm Kurkuma
1 Chili (optional)
2 TL Zucker
2 EL Verjus
2 EL Sojasauce
2 EL Sonnenblumenöl

MEERRETTICH-DIP

3cm Meerrettich
2 EL Zucker
6 EL Verjus
2 Stängel Dill



Die Zutaten stammen von
Produzent*innen und kleinen
lokalen Händler*innen aus
unserem regionalen Netzwerk.



Das Rezept für die Dezember
Klimaküche von zusammen
leben e.V. wurde entwickelt
in Kooperation mit Tai Truong.

UND SO GEHT'S:

1. Für die Walnussmilch: Walnüsse knacken und 15 Minuten pürieren. Mit Sahne, Milch und Zucker verrühren.
2. Für Banh Xeo: Die Zutaten mit der Walnussmilch vermischen. Teig mind. 10 Minuten ziehen lassen.
3. Für den Ingwer-Dip alle Zutaten klein schneiden und im Mörser zerreiben.
4. Für den Zitronengras-Dip die äußeren Schichten des Zitronengras abschälen, alles klein hacken und wieder alle Zutaten im Mörser zerreiben.
5. Für den Meerrettich-Dip den Meerrettich im Mörser mit Zucker zerreiben. Verjus dazu und mit fein gehacktem Dill vermischen.
6. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Pilze und Tofu würfeln, Lauch in hauchfeine Scheiben schneiden, Sellerie und Apfel in Mini-Würfel schneiden.
7. Füllung 1: Tofu knusprig anbraten, eine Handvoll Lauch, Schnittlauch und Frühlingszwiebeln dazu mit Sojasauce ablöschen.
8. Füllung 2: Zwiebeln und Pilze anbraten, Knoblauch dazu, ablöschen mit Sojasauce.
9. Füllung 3: Lauch und Sellerie anschwitzen, Apfel dazu, mit Verjus ablöschen und mit Salz abschmecken.
10. Pfannkuchen ausbacken. Wenn noch teigig, eine Füllung rein geben und zuklappen. Zum Servieren Kräuter nach Wahl in ein Salatblatt legen, ein Stück Pfannkuchen abreißen und zusammenwickeln. Lustvoll den Wrap dippen. Guten Appetit.