

## Asiatische Pfannküchlein mit Sprossen

### Zutaten

Für 20 kleine Pfannkuchen

200 g So gut! Bio-Mungobohnensprossen  
5 Eier  
1 EL Stärke  
30 g Reismehl  
100 g braune Champignons  
100 g Frühlingszwiebeln  
100 g Karotten  
2 EL Sojasoße  
1 kleine Chilischote  
1 Bund Koriander



### Zubereitung

Gemüse putzen und kleinschneiden: Die Champignons in Scheiben, die Frühlingszwiebeln in Ringe und die Karotten mit einem Sparschäler in breite Streifen. Die Sprossen waschen und trocken schütteln.

Die Chilischote in dünne Ringe schneiden. Möchte man es weniger scharf, dann die Kerne entfernen.

Die Speisestärke und 1 Ei solange mit einem Schneebesen aufschlagen, bis sich die Stärke ohne Klümpchen gelöst hat. 1 Weiteres Ei und das Reismehl zufügen und wieder so lange schlagen, bis alles verbunden ist. Dann die restlichen Eier zugeben und verschlagen. Die Sojasoße zugeben, verrühren und das Gemüse, die Chilischote und die Sprossen zugeben.

Alles gut verrühren und mit  $\frac{1}{2}$  TL Chilipulver oder Chiliflocken (optional) würzen.

In einer Pfanne Öl erhitzen, die Mischung löffelweise reingeben und von beiden Seiten knusprig braten.

Den Koriander waschen, trocken schütteln, schneiden und auf den Pfannkuchen verteilen.

Dazu passt Sojasoße oder Sweet Chili Soße.

So gut! – Der Tipp: Sprossen-Pfannküchlein lassen sich gut vorbereiten und sind auch kalt ein wahrer Genuss. Hervorragend geeignet als Mitbringsel für jedes Buffet oder als Snack für den gemütlichen Abend mit Freunden.

