

Indische Pfannkuchen mit Gemüse und Jakobsmuscheln



Zubereitung

- 1.** Beide Reissorten und Linsen in eine Schüssel geben. Mit Wasser bedeckt 12 Stunden einweichen. Wasser abgiessen. Mit frischem Wasser sehr fein pürieren. Der Teig muss sehr flüssig sein. Mit Korianderpulver, Salz und wenig Öl mischen.
- 2.** Für den Pesto Koriander und Pistazien grob hacken. Von der Limette Schale abreiben, Limette auspressen. Alles im Mörser unter Zugabe vom Öl zu einem Pesto verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3.** Für das Gemüse Chili halbieren und entkernen. Mit Ingwer und Knoblauch fein hacken. Apfel halbieren, Kerngehäuse entfernen. Apfel und Karotten vierteln und in dünne Scheiben schneiden. In etwas EL Öl bei mittlerer Hitze 5–10 Minuten weich braten. Wenn nötig etwas Wasser dazugeben, damit die Zutaten nicht anbrennen. Zum Schluss Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Korianderpulver würzen. Warm halten.
- 4.** Für die Dosas etwas Öl in einer kleinen, beschichteten Bratpfanne erhitzen. Ca. 3 EL des Teigs hineingeben. Durch Schwenken der Pfanne Teig auslaufen lassen. Dosa bei kleiner bis mittlerer Hitze pro Seite ca. 5 Minuten braten. Mit dem restlichen Teig gleich verfahren. Pro Person 2 Dosas braten. Dosas warm halten.
- 5.** Jakobsmuscheln mit Salz würzen. Bei mittlerer bis hoher Hitze beidseitig ca. 2 Minuten braten. Dosas mit Gemüse und Jakobsmuscheln anrichten. Pesto darüber geben.

Zubereitungszeit

45 Minuten + 12 Stunden einweichen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien:	630 kcal
Eiweiss:	16 g
Fett:	31 g
Kohlenhydrate:	71 g

Tipps zu diesem Rezept

- Mit Minze, Limette und Chili anrichten.
- Klebereis und Moong-Linsen erhalten Sie im Asia-Shop.

Zutaten

Pfannkuchen (Dosa)

100 g	Basmatireis
100 g	Klebereis
100 g	geschälte Moong-Linsen
4 dl	Wasser
0.25 TL	Korianderpulver
	Salz
1 dl	Öl, z. B. Traubenkernöl

Korianderpesto

1 Bund	Koriander
1.5 EL	Pistazien ungesalzen
0.5	Limette
4 EL	Öl
	Pfeffer

Gemüse mit Muscheln

1	rote Chilischote
30 g	Ingwer
1	Knoblauchzehe
1	Apfel
2	große Karotten, z. B. rote Karotten
2 TL	brauner Zucker
	Korianderpulver
8	Jakobsmuscheln