



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Adzuki Bohnen Pfannkuchen - China

Adzuki Bohnenpaste findet man vor allem in der chinesischen und japanischen Küche als süße Füllung in allen möglichen Desserts. Die Adzuki Bohne wird schon seit mehr als 2000 Jahren nachweislich kultiviert. Sie gedeiht am besten in Subtropischen Klima. Sie ist kleiner als die bei uns bekanntere rote Kidney Bohne. Adzuki Bohnen sind eher mit den Mung Bohnen verwandt und sehen (meiner Meinung nach) auch genauso aus wie kleine rote Mungbohnen. Sie haben einen süß-nussigen Geschmack und werden daher wohl besonders gerne in Süßspeisen verwendet.



Wer gerne asiatisch isst, hat früher oder später schonmal eine Süßspeise mit rote Bohnenpaste gegessen. Weniger bekannt bei uns im Westen ist aber, dass die getrockneten Bohnen auch wie Popcorn gepoppt oder als Kaffeeersatz verwendet werden.

Für unseren Kochkurs machen wir uns die Mühe, die rote Bohnenpaste selbst herzustellen. Wer es sich jetzt aber einfach machen will: rote Bohnenpaste gibt es fertig in jedem Asia Markt zu kaufen.



Zutaten Pfannkuchen ca. 10 - 12 stk

250g Mehl
125ml kochendes Wasser
1 EL Sojamehl
1 TL Öl

1. Sojamehl und Mehl mischen.
2. Wasser aufkochen und das Öl dazu geben.
3. Die flüssigen Zutaten in die trockenen Zutaten geben und zu einem glatten Teig rühren.
4. In 10 bis 12 gleich große Stücke teilen und sehr dünn ausrollen.
5. In einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl von jeder Seiten backen.



Zutaten Adzuki Bohnenpaste

150g Adzuki Bohnen (idealerweise über Nacht eingeweicht, das verkürzt die Kochzeit)
250g Zucker
1 Prise Salz





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

1. Die Bohnen mit Wasser bedeckt aufsetzen und einmal kräftig aufkochen lassen. Das Wasser dann abgießen.
2. Die Bohnen erneut mit Wasser bedeckt aufsetzen und dann bei mittlerer Flamme 1 – 1,5 Std. kochen, bis die Bohnen weich sind.
3. Wiederum das Kochwasser abgießen.
4. Bohnen erneut mit Wasser aufsetzen. Gerade so viel Wasser, dass die Bohnen knapp bedeckt sind. Zucker und Salz zufügen und bei geschlossenem Deckel erneut aufkochen, so dass die Bohnen aufplatzen und zerfallen beginnen.
5. Die Masse entweder mit einer Gabel zermatschen oder mit einem Pürierstab pürieren.



Zubereitung Pfannkuchen

1. Jeden Pfannkuchen mit etwa 2 EL Bohnenpaste bestreichen und dann einrollen.
2. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Pfannkuchen von jeder Seite goldbraun anbraten.
3. Jede Rolle in vier Stücke schneiden und so servieren.

