

Kochen

Rezept von Martin Gehrlein aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 18.08.2026

Chinakohlpfanne mit Buttermilch-Pfannkuchen

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Pfannkuchen

300 g	Mehl, Type 405 oder Dinkelmehl
2 TL	Backpulver
4	Eier (Gr. M)
200 ml	Buttermilch, ca.
etwas	Salz
etwas	Öl, zum Ausbacken

Für die Gemüsepfanne

1	Chinakohl, groß; ca. 1,6 kg;
1	Paprikaschote, rot
2	Karotten, mittelgroß
3	Lauchzwiebeln
2	Knoblauchzehen
etwas	Öl, zum Braten
3 EL	Sojasoße, ca.
5 EL	Chilisoße, süß-scharf, ca.
etwas	Salz
etwas	Chili, grob geschrotet, nach Belieben
2 EL	Sesam, hell
0,5 Bund	Koriander oder Petersilie

Zubereitung:

1. **Für die Pancakes** Mehl und Backpulver mischen und in eine Rührschüssel sieben. Eier, Buttermilch und ca. 1 TL Salz zugeben, alles zu einem glatten Teig verrühren und ca. 20 Minuten quellen lassen.
2. Inzwischen **für die Gemüsepfanne** vom Chinakohl evtl. unschöne äußere Blätter entfernen. Chinakohl abbrausen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Paprika, Karotten und Lauchzwiebeln putzen, bzw. schälen, abbrausen und abtropfen lassen. Lauchzwiebeln und Paprika in Stücke, Karotten in Stifte schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln.
3. Öl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen, Karotten, Paprika und Knoblauch darin unter Rühren ca. 3-4 Minuten dünsten. Chinakohl und Lauchzwiebeln zugeben, bei mittlerer Hitze weitere ca. 3-4 Minuten braten und leicht zusammenfallen lassen. Mit Soja- und Chilisoße würzen, mit etwas Salz und Chili abschmecken. Sesam überstreuen und das Gemüse kurz warmhalten.
4. **Für die Pancakes** eine weiter große, beschichtete Pfanne erhitzen, etwas Öl hineingeben. Darin aus dem Teig nach und nach kleine luftige Pancakes backen.
5. Koriander abbrausen, trocknen und fein schneiden. Pfannengemüse mit Koriander anrichten und mit den Pancakes auf Tellern anrichten und servieren.

Das Video zum Rezept finden Sie hier:

<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/rezept-chinakohlpfanne-mit-buttermilch-pfannkuchen-100.html>

Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.