



# Bánh Xèo – Vietnamesischer Reispannkuchen mit grünem Spargel

🕒 Preparation time: 15 minutes  
👤 Portions: 2  
🕒 Cooking time: 15 minutes  
🕒 Total time: 30 minutes

## Zutaten für ein großes Omelette (2 Portionen)

### Für die Soße

- 6 EL glutenfreie Tamari Sojasoße
- 1/2 TL [Sesamöl](#)\*
- 5-7 g frischer, aufgeriebener Ingwer
- 2 TL [Ahornsirup](#)\*
- 1 EL Limettensaft
- 1 kl. gepresste Knoblauchzehe
- Chiliflocken nach Belieben

### Für den großen Reismehl-Pfannkuchen

- 150 g [Reismehl](#)\*
- 1 TL [Kartoffelstärke](#)\* bzw. Speisestärke
- 1/2 TL [Kurkuma](#)\*
- Eine große Prise Salz
- 200 ml Kokosmilch
- 1,5 EL [Kokosöl](#)\* (oder ein anderes gut erhitzbares Pflanzenöl)
- Optional: 1-2 TL geschroteter Koriander
- 4-6 Stangen grüner Spargel (150 g)
- 1 Karotte
- 3-4 Frühlingszwiebeln
- Ein Bund frischer Koriander
- 1 TL [schwarze Sesamkörner](#)\* zum Garnieren
- Chiliflocken nach Belieben

### Zusätzliches Topping (optional)

- 3 grüne Spargelstangen
- 2 TL Sesamöl
- 1 kl. TL Koriander geschrotet
- Salz
- 1-2 TL Limettensaft
- 1 TL Ahornsirup

\*[Amazon Affiliate-Link](#)

## Zubereitung (ca. 25-30 Minuten)

1. Zuerst die Sauce zubereiten, damit Pfannkuchen und Topping warm, direkt aus der Pfanne schnell mit der Sauce auf den Tisch kommen und genossen werden können! Für die Saucen-Zubereitung alle dafür aufgelisteten Zutaten in einer kleinen Schüssel miteinander verrühren. Sauce individuell mit Limettensaft und Ahornsirup abschmecken.
2. Für den Pfannkuchenteig 150 g Reismehl, 1 TL Kartoffel- bzw. Speisestärke, 1 halber TL Kurkuma, eine Prise Salz sowie 200 ml Kokosmilch und 120 ml Wasser (nicht mehr!) mit einem Schneebesen verrühren. Teig bis zur weiteren Verwendung quellen lassen.
3. Grünen Spargel waschen, die harten Enden abschneiden und mit einem Sparschäler in feine Scheiben hobeln. Das gelingt am Besten, wenn man den Spargel dafür an die Kante der Arbeitsfläche legt und so den Schäler auch tiefer ansetzen kann.
4. Auch die drei Spargelstangen für das Topping mit dem Schäler fein aufhobeln. Eine Karotte in feine Streifen hobeln oder dünn aufschneiden. 1-2 Frühlingszwiebeln waschen und in Streifen schneiden. Eine weitere Frühlingszwiebel in Röllchen schneiden.

5. Kokosöl in einer flachen großen Pfanne erhitzen. Das Gemüse für den Pfannkuchen 2-3 Minuten anbraten und leicht salzen. Den Pfankuchenteig aufgießen, 1-2 TL geschroteten Koriander sowie eine Handvoll frischen Koriander dazu geben und den Pfannkuchen bei mittlerer Hitze rund 5 Minuten stocken lassen.
6. **Wichtiger Hinweis:** Nach rund 5 Minuten sollte der Pfannkuchen fast komplett gestockt und nur an der Oberfläche ein klein wenig flüssig sein. Wenn nicht, lasst ihn noch sachte 1-2 Minuten weiter braten. Dann wird der Pfannkuchen mit Schwung in der Pfanne gewendet. Wer sich das nicht zutraut, lässt den Pfannkuchen am besten aus der Pfanne auf ein Holzbrett oder einen Teller gleiten, dann die Pfanne verkehrt herum auflegen und beides wenden, damit auch die Oberfläche des Pfannkuchens komplett stockt. Eine weitere Möglichkeit ist, den aus der Pfanne auf das Brett/den Teller gegebenen Pfannkuchen mit einem Messer zu halbieren und die Hälften mit Hilfe eines Pfannenwender zum Braten der Oberseite verkehrt herum in die Pfanne zu geben. Wenn ihr eine ofenfeste Pfanne verwendet, könnt ihr die Pfannkuchen-Oberfläche bei rund 200 Grad Umluft noch einige Minuten im Ofen stocken lassen. Eine weitere Möglichkeit ist, mehrere kleine Omelettes zu machen, die sich dann auch mit einem Pfannenwender umdrehen lassen.
7. Für das Topping 2 TL Sesamöl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Spargelstreifen rund 3 Minuten anbraten. Spargel-Topping mit geschrotetem Koriander, einer Prise Salz, Limettensaft und ein wenig Ahornsirup würzen.
8. Pfannkuchen auf einen großen Teller geben. Die gebratenen Spargelstreifen und nach Belieben Frühlingszwiebel-Röllchen darüber verteilen und das Topping mit 3 EL der vorbereiteten Sauce beträufeln. Frischen Koriander über den Pfannkuchen geben und diesen mit schwarzen Sesam und optional mit ein paar Chiliflocken bestreut heiß servieren. dazu die restliche Soße reichen.