



# Curry Pan

für 8 Stück | 2 Stunden | 368 kcal

Eine pikante Curry Füllung, umhüllt von einem himmlisch fluffigen Teig und abgerundet mit einer goldbraunen, knusprigen Panko-Panade. Das ist Kare Pan, der Star jeder japanischen Bäckerei! Wenn japanisches Curry bereits dein Herz erobert hat, dann warte erst, bis du diesen köstlichen Snack probiert hast. Das Zusammenspiel aus knuspriger Hülle und herzhafter Füllung wird dich von der ersten Sekunde an fesseln. Lass dich verführen und tauche ein in die unwiderstehliche Welt des Curry Pan!

## Zubereitung:

1. Die Zutaten für die selbstgemachten Curry Brötchen oder Kare Pan bereitlegen. Tipp: Wenn du übriggebliebenes Curry verwenden möchtest, dieses ggf. über Nacht in den Kühlschrank stellen und dann vor der Verwendung zu einer Paste pürieren.
2. Zu Beginn kümmern wir uns um den Hefeteig: Dazu die Milch in einen kleinen Topf füllen und die Butter hinzufügen. Beides langsam erwärmen und sobald die Butter geschmolzen ist, vom Herd nehmen. Kurz abkühlen lassen.
3. Währenddessen in eine große Schüssel weiterhin für den Hefeteig Mehl, Zucker, Salz und Trockenhefe geben und mit einem Löffel miteinander vermischen.
4. Anschließend die Milch-Butter-Mischung mit in die Schüssel zu den trockenen Zutaten geben. Alles zuerst mit dem Löffel vermischen, dann mit den Händen in der Schüssel und anschließend auf einer sauberen Arbeitsfläche sorgfältig und kräftig kneten, sodass ein geschmeidiger Hefeteig entsteht (circa 5 Minuten kräftig mit den Handballen kneten). Falls der Teig an den Handflächen kleben bleiben sollte, nach und nach Mehl mit einkneten.
5. Den Teig zu einer Kugel formen und in der Schüssel circa 1 Stunde, oder bis er zur doppelten Größe aufgegangen ist, mit einem leicht feuchten Handtuch zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
6. Währenddessen kümmern wir uns um das vegetarische Curry, falls du ein frisches Curry kochen möchtest: Dazu Kartoffeln, Möhren und Zwiebeln schälen bzw. putzen und in kleine Stücke schneiden.
7. Öl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse hineingeben. Alles ungefähr 5 Minuten von allen Seiten kräftig anbraten. Anschließend mit Wasser übergießen und

## Zutaten:

Für den Hefeteig:

- ☐ 200 g Mehl (hier Weizen 405 )
- ☐ 2 EL Zucker
- ☐ 1 TL Salz
- ☐ 3 g Hefe (hier Trockenhefe)
- ☐ 125 ml Milch
- ☐ 10 g Butter

Für das vegetarische Curry:

- ☐ 400 g Kartoffeln
- ☐ 400 g Möhren
- ☐ 1 große Zwiebel
- ☐ 2 EL Öl (zum Beispiel Sonnenblumenöl)
- ☐ 500 ml Wasser
- ☐ 1 Packung Curry

Zum Frittieren:

- ☐ 1 Ei
- ☐ 100 g Panko
- ☐ reichlich Öl (zum Frittieren)



1mal1japan  
1mal1japan.de

- gut umrühren. Den Deckel schließen und die Hitze so weit senken, dass das Wasser im Topf leicht köchelt. Alles circa 15 Minuten garen, bis die Kartoffeln weichgekocht sind.
8. Sobald das Gemüse gar ist, Hitze abstellen und das ausgepackte und das zerkleinerte Curry hinzufügen. Die Currywürfel solange unterrühren, bis sie sich aufgelöst haben. Vom Herd nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen. Tipp: Wir brauchen für die Füllung nur etwa 100 g des zubereiteten Curry. Den Rest kannst du gerne zu Curry Rice weiterverarbeiten oder auch einfrieren.
  9. Dann das Curry entweder pürieren oder mit einem Stampfer etwas zerstampfen, damit eine gleichmäßigere Masse entsteht, mit der sich die Brötchen dann gut füllen lassen.
  10. Zurück zum Hefeteig: Sobald der Hefeteig die doppelte Größe erreicht hat, diesen aus der Schüssel heben, kurz durchkneten und zu einer länglichen Rolle formen.
  11. Den Teig jetzt in 8 gleichgroße Stücke schneiden und zu gleichmäßigen Kugeln formen. Dazu am besten zwischen den Handflächen rundformen und dann auf der Arbeitsfläche glätten. Alle Stücke so formen und bereitlegen.
  12. Eine Kugel auf der sauberen Arbeitsfläche mit etwas Frischhaltefolie abdecken, dann mit der Handfläche leicht platt drücken und anschließend mit einem Nudelholz zu einem Kreis (Durchmesser circa 10 Zentimeter) ausrollen. Die Folie entfernen und zur Seite legen.
  13. Den Teigfladen nochmal etwas mit den Händen dehnen und in die Mitte 1-2 Esslöffel des Curry platzieren. Bitte achte darauf, das Brötchen nicht zu überfüllen. Pass außerdem auf, dass du den Teigrand trocken hältst! Nehme mit den Fingern zwei gegenüberliegende Seite des Teigbands und drücke mit den Fingerspitzen beide Seiten der Länge nach fest zusammen.
  14. Auch die Spitzen gut verschließen und eine länglich-ovale Form anstreben. Alle 8 Brötchen so vorbereiten und mit der „Naht“ nach unten auf ein Backpapier legen.
  15. Verquirl in einer Schüssel das Ei und stelle das Panko bereit. Dann jedes Currybrötchen zuerst ins Ei rundherum eintauchen und dann ringsum mit Panko panieren.
  16. Lege die Brötchen zurück auf das Backpapier und lasse sie noch einmal 30 Minuten zugedeckt (zum Beispiel mit einem Küchenhandtuch) gehen.
  17. Erhitze das Öl zum Frittieren (hier etwa 400 ml) in einem geeigneten Topf mit hohem Rand, in die die Curry Pan gut reinpassen, auf ungefähr 165–175°C. Du kannst das Öl am besten mit einem Küchenthermometer kontrollieren. Lege eins der Brötchen vorsichtig in das heiße Öl und drehe dieses mithilfe einer Zange die ganze Zeit im Kreis herum, damit alle Seiten eine gleichmäßige Bräunung erhalten. Das Frittieren dauert pro Brötchen zwischen 2–3 Minuten – warte solange, bis das Panko goldbraun ist. Lege die fertigen Kare Pan zum Abtropfen auf etwas Küchenpapier.
  18. Nach dem Frittieren die Curry Pan auf einem Rost abkühlen lassen, aber gerne frisch (leicht warm) servieren. So schmecken sie am besten! Fertig – Itadakimasu! Tipp: Sobald die Curry Pan vollständig abgekühlt sind, in einen luftdichten Behälter oder Beutel geben und bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren oder bis zu einem Monat einfrieren. Dann auftauen lassen und im Ofen bei 180°C kurz aufbacken, bis sie außen knusprig sind.