



Okonomiyaki mit Weißkohl

dazu knackig-frischer Karottensalat



20-30min



2 Personen

Heute bist du voll im Trend mit Okonomiyaki! Okono... was? Okonomiyaki kommen aus Japan und sind eine Art Pfannkuchen mit Zugabe: Kohl ist immer drin, ab dem Punkt regiert die herzhafteste Anarchie – schließlich bedeutet der Name in etwa „was du willst gebraten“. Wir wollen Lauch und frischen Ingwer, beträufeln unsere Okonomiyaki mit cremiger Sauce und reichen dazu würzigen Karotten-Lauchzwiebel-Salat. Lass Japan zu dir kommen!

- 200g geschnittener Weißkohl
- 1 Stange Lauch
- 1 Stück Ingwer
- 2 Bio-Eier ³
- 250ml Milch ⁷
- 150g Weizenmehl ¹
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Karotte
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹

- 2EL Tomatenketchup
- 2EL Mayonnaise ³
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- große Pfanne
- Messbecher
- Schneebesen
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 740kcal, Fett 30.1g,
Kohlenhydrate 86.2g, Eiweiß 25.4g



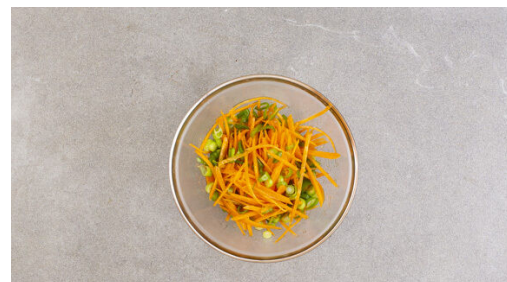
Den **Weißkohl** mit 1/2TL Salz gut verkneten, bis der **Kohl** weicher wird. Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln.



Die **Sojasauce** mit 2EL Tomatenketchup, 2EL Mayonnaise und 1EL Wasser verrühren.



Die **Eier** mit einem Schneebesen in einer großen Schüssel verquirlen, dann die **Milch**, 100ml Wasser und das **Mehl** unterrühren, bis ein glatter **Teig** entsteht. Den **Kohl**, den **Lauch** und den **Ingwer** untermengen.



Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln oder in feine Streifen schneiden. 2EL hellen Essig, 2TL Zucker und 1 Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren und mit den **Lauchzwiebeln** und den **Karotten** vermengen.



In einer großen Pfanne 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Für jeden **Okonomiyaki** ca. **2EL Teig** in die Pfanne geben und etwas flach drücken. Die **Okonomiyaki** auf jeder Seite ca. 2Min. goldbraun braten, dann auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. Den Vorgang wiederholen, bis der gesamte **Teig** aufgebraucht ist.



Die **Okonomiyaki** nach Belieben mit der **Sauce** beträufeln, mit dem **Sesam** garnieren und mit dem **Salat** servieren.