



## Okonomiyaki mit Weißkohl

dazu knackig-frischer Karottensalat

⌚ 20-30min ⌂ 2 Portionen

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 herzhafte 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!

## Was du von uns bekommst

- 200g geschnittener Weißkohl
- 1 Stange Lauch
- 1 Stück Ingwer
- 2 Bio-Eier<sup>1</sup>
- 150g Weizenmehl<sup>2</sup>
- 25ml Tamari-Sojasauce<sup>5</sup>
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Karotte
- 1 Pck. Sesam<sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 250ml Milch<sup>3</sup>
- 2EL Tomatenketchup
- 2EL Mayonnaise<sup>1</sup>
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- Schneebesen
- Küchenreibe

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

## Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Sesamsamen (4), Sojabohnen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 756kcal, Fett 32.5g, Kohlenhydrate 85.0g, Eiweiß 25.8g



### 1. Gemüse vorbereiten

Den **Weißkohl** mit  $\frac{1}{2}$ TL 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.



### 2. Okonomiyaki vorbereiten

Die **Eier** mit einem Schneebesen in einer großen Schüssel verquirlen, dann 250ml Milch, 100ml Wasser und das **Mehl** unterrühren, bis ein glatter **Teig** entsteht. Den **Kohl**, den **Lauch** und den **Ingwer** untermengen. Die **übrige Milch** wird für dieses Rezept nicht benötigt.



### 4. Sauce anrühren

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



### 5. Salat zubereiten

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.



### 3. Okonomiyaki braten

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.



### 6. Anrichten und servieren

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