



Okonomiyaki mit Weißkohl

und Mayo-Sauce, dazu 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!

- 1 Packung geschnittener Weißkohl
- 1 Stange Lauch
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Bio-Eier ³
- 1 Packung Milch ⁷
- 1 Packung Weizenmehl ¹
- 2 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Karotte
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹

- 2EL Tomatenketchup
- Pflanzenöl
- Essig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker

- große Pfanne
- Schneebesen
- Messbecher
- Küchenreibe

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

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 784kcal, Fett 33.5g,
Kohlenhydrate 91.3g, Eiweiß 25.3g



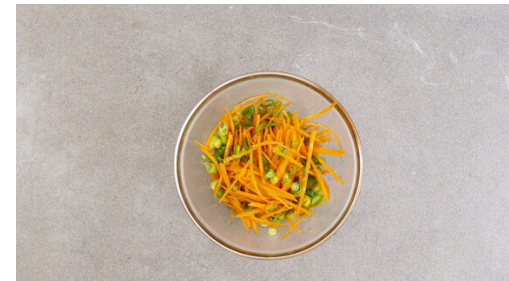
Die **1/2 des Weißkohls** mit 1/2TL Salz gut verkneten, bis der **Kohl** weicher wird. Der **übrige Weißkohl** wird für dieses Rezept nicht benötigt. Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln.



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



Die **Eier** 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 Julienne
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 **Okonimiyaki** ca. **2EL Teig** in die Pfanne geben und etwas flach drücken. Die **Okonomiyaki** auf jeder Seite ca. 2Min. goldbraun ausbacken, 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.