



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 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

- 1 Packung geschnittener Weißkohl
- 1 Stange Lauch
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Bio-Eier³
- 1 Packung Milch⁷
- 1 Packung Weizenmehl¹
- 2 Päckchen Mayonnaise^{3,10}
- 1 Packung Sojasauce^{1,6}
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Karotte
- 1 Päckchen schwarzer Sesam¹¹

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Schneebesen
- Messbecher
- Küchenreibe

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Gemüse vorbereiten

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.



2. Okonomiyaki vorbereiten

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.



3. Okonomiyaki ausbacken

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 ausbacken, dann auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. Den Vorgang wiederholen, bis der gesamte **Teig** aufgebraucht ist.



4. Sauce anrühren

2EL Tomatenketchup, die **Mayonnaise**, die **Sojasauce** 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 Julienne schneiden. 2EL (hellen) Essig, 2TL Zucker und 1 Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren und mit den **Lauchzwiebeln** und den **Karotten** vermengen.



6. Anrichten und servieren

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