

# MARLEY SPOON



## Bacon-Okonomiyaki mit Lauchzwiebeln und Sesam

dazu eingelegte Radieschen



40-50min



4 Portionen

Okonomiyaki ist ein herzhafter japanischer Pfannkuchen, der aus einem Teig mit Kohl, Ei und Mehl besteht und dann individuell mit Zutaten belegt wird. Unsere Version mit Bacon, frischem Ingwer und geröstetem Sesam sorgt mit einem Dip für echtes Comfort-Feeling mit Steetfood-Vibes. Ein schnell eingelegter Radieschensalat mit Chili steuert Frische und Schärfe bei und rundet das Gericht zu einer ausgewogenen Mahlzeit ab.

## Was du von uns bekommst

- 1 Weißkohl
- 4 Lauchzwiebeln
- 1 Stück Ingwer
- 2 Bund Radieschen
- 1 Pck. Chiliflocken
- 4 Bio-Eier <sup>1</sup>
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl <sup>3</sup>
- 1 Pck. Backpulver
- 2 Pck. Sesam <sup>3</sup>
- 2 Pck. Baconscheiben

## Was du zu Hause benötigst

- 200g Weizenmehl <sup>2</sup>
- 4EL Tomatenketchup
- 4EL Mayonnaise <sup>1</sup>
- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Pfannen mit Deckel
- Wasserkocher
- Küchenwaage
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 698kcal, Fett 40.4g,  
Kohlenhydrate 56.7g, Eiweiß 22.7g



### 1. Gemüse schneiden

Den **Kohl** halbieren und beide Hälften in feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Kohlstreifen** mit 1TL Salz verkneten und beiseitestellen. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden, dabei die **½ der grünen Lauchzwiebelringe** für den **Salat** aufbewahren. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Radieschen** achteln.



### 4. Okonomiyaki vorbereiten

200g Mehl, **½TL Backpulver**, die **½ des Sesams** und ½TL Salz vermengen. Die **Mehlmischung** unter die **Kohl-Ei-Mischung** heben. Die **Baconscheiben** quer halbieren.



### 2. Radieschen vorbereiten

450ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. In einer großen Schüssel 4EL Essig, 2TL Zucker, 1TL Salz, die **½ des geriebenen Ingwers** und **1 kräftige Prise Chiliflocken** vermengen. Das heiße Wasser und die **Radieschen** in die Schüssel geben und mit dem **Einlegesud** vermengen.



### 5. Okonomiyaki braten

Die **½ der Baconscheiben** auf 2 mittelgroße Pfannen verteilen, dabei mittig jeweils eine „Insel“ legen. Die **½ des Teiges** darüber verteilen und bei schwacher bis mittlerer Hitze abgedeckt ca. 8Min. garen. Wenden und abgedeckt in weiteren 10-12Min. knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt beiseitestellen. Den Vorgang mit den **restlichen Zutaten** wiederholen.



### 3. Teig zubereiten

Die **Kohlstreifen** in einem Sieb abtropfen lassen und die überschüssige Flüssigkeit ausdrücken. Die **Eier** in die Schüssel aufschlagen und mit einer Gabel verquirlen. Die **Kohlstreifen**, das **Sesamöl** und 200ml Wasser untermengen. Den **restlichen geriebenen Ingwer** und die **Lauchzwiebelringe** unterheben.



### 6. Fertigstellen & servieren

Inzwischen die **Radieschen** abgießen und mit den **aufbewahrten Lauchzwiebelringen**, dem **restlichen Sesam**, 2EL Olivenöl und je 1 kräftige Prise Zucker und Salz vermengen, ggf. mit mehr **Chiliflocken** nachwürzen. 4EL Ketchup mit 4EL Mayonnaise zu einem **Dip** verrühren. Die **Okonomiyaki** auf Teller geben und mit dem **Radieschensalat** und dem **Dip** garniert servieren.