MARLEY SPOON



Okonomiyaki mit Weißkohl

dazu knackig-frischer Karottensalat

20-30min 4 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

- 400g geschnittener Weißkohl
- 1 Stange Lauch
- 1 Stück Ingwer
- 4 Bio-Eier [1]
- 300g Weizenmehl [2]
- 25ml Tamari-Sojasauce [5]
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Karotte
- 1 Pck. Sesam [4]

Was du zu Hause benötigst

- 500ml Milch [3]
- 4EL Tomatenketchup
- 4EL Mayonnaise [1]
- 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
Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3), **Sesamsamen** (4), **Sojabohnen** (5).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 687kcal, Fett 29.8g, Kohlenhydrate 77.9g, Eiweiß 23.2g



1. Gemüse vorbereiten

Den **Weißkohl** mit ½TL 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 500ml Milch, 150–200ml Wasser und das **Mehl** unterrühren, bis ein glatter **Teig** entsteht. Den **Kohl**, den **Lauch** und den **Ingwer** untermengen.



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. **Tipp:** Um Zeit zu sparen, evtl. eine zweite Pfanne verwenden.



4. Sauce anrühren

Die **Sojasauce** mit 4EL Tomatenketchup, 4EL Mayonnaise und 3EL Wasser verrühren.



5. Salat zubereiten

Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln oder in feine Streifen schneiden. 4EL hellen Essig, 1EL Zucker und 1 kräftige 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**