MARLEY SPOON



# Okonomiyaki mit Weißkohl

dazu knackig-frischer Karottensalat

20-30min 3 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
- 2 Bio-Eier [1]
- 300g Weizenmehl [2]
- 25ml Tamari-Sojasauce [5]
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Karotte
- 1 Pck. Sesam [4]

## Was du zu Hause benötigst

- 375ml Milch [3]
- 3EL Tomatenketchup
- 3EL Mayonnaise [1]
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenwaage
- 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 673kcal, Fett 28.1g, Kohlenhydrate 79.1g, Eiweiß 22.0g



### 1. Gemüse vorbereiten

**300g 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 375ml Milch, 150ml Wasser und **225g 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 3EL Tomatenketchup, 3EL Mayonnaise und 2EL 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.



### 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**