MARLEY SPOON



Herzhafte Okonomiyaki-Pfannkuchen

serviert mit frischem Gurkensalat

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, aber ab dem Punkt regiert die herzhafte Anarchie – schließlich bedeutet der Name in etwa „was du willst, gebraten". Wir wollen frischen Ingwer, beträufeln unsere Okonomiyaki mit cremiger Sauce und reichen dazu einen saftigen Gurkensalat. Lass Japan zu dir kommen!

Was du von uns bekommst

- 400g geschnittener Weißkohl
- 2 Stücke Ingwer
- 4 Bio-Eier [1]
- 300g Weizenmehl [2]
- 50ml Tamari-Sojasauce [4]
- 4 Gurken

Was du zu Hause benötigst

- 500ml Milch [3]
- 4EL Mayonnaise [1]
- 4EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Küchenreibe
- Messbecher
- Schneebesen

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

Allergene
Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3), **Sojabohnen** (4).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 750kcal, Fett 36.9g, Kohlenhydrate 81.4g, Eiweiß 23.4g



1. Gemüse vorbereiten

Den **Weißkohl** mit 1 Prise Salz verkneten, bis er etwas weicher wird. Den **Ingwer** ggf. schälen und fein reiben.



2. Teig anrühren

Die **Eier** mit 500ml Milch, dem **Mehl** und 1 kräftigen Prise Salz mit einem Schneebesen verquirlen, bis ein glatter **Teig** ohne Klümpchen entsteht. Dann den **Weißkohl** und den **Ingwer** unterheben. Der **Teig** reicht für 4–6 Pfannkuchen, die im nächsten Schritt portionsweise ausgebacken werden.



3. Okonomiyaki braten

In zwei großen Pfannen **je 1 Teigportion** mit je 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2–4Min. auf einer Seite ausbacken, bis die Oberseite fest wird, dann die **Pfannkuchen** wenden und von der anderen Seite in 2–4Min. goldbraun backen. Aus den Pfannen nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen, den Vorgang mit dem **restlichen Teig** wiederholen.



4. Sauce & Gurken zubereiten

Währenddessen die **Sojasauce** mit 4EL Ketchup, 4EL Mayonnaise und 2EL Wasser zu einer **Würzsauce** verrühren. Die **Gurken** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden, dann mit 2EL hellem Essig, 2TL Zucker sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und abschmecken.



5. Anrichten & servieren

Die **Okonomiyaki-Pfannkuchen** großzügig mit der **Würzsauce** beträufeln und mit dem **Gurkensalat** garniert servieren.



6. Sushi-Reste

Na, schon mal Sushi bestellt oder sogar selbst gemacht? Dann weißt du ja, dass dabei meistens ein paar Reste übrigbleiben: Nori-Seetangblätter, eingelegter Ingwer, Sesamsamen, vielleicht sogar Frühlingszwiebelringe … Die gute Nachricht: Das kannst du heute alles verwerten! Es sind klassische Toppings für ein echtes Okonomiyaki – einfach ggf. klein schneiden, darüberstreuen und genießen.

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**