



## Okonomiyaki mit Weißkohl

dazu knackig-frischer 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 herzhafteste 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!



- 1 Packung Weißkohlstreifen
- 1 Stange Lauch
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Bio-Eier <sup>3</sup>
- 1 Packung Milch <sup>7</sup>
- 1 Packung Weizenmehl <sup>1</sup>
- 1 Packung Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Karotte
- 1 Päckchen schwarzer Sesam <sup>11</sup>

- 2EL Tomatenketchup
- 2EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Schneebeesen
- Messbecher

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

Energie 681kcal, Fett 26.1g,  
Kohlenhydrate 81.5g, Eiweiß 24.9g



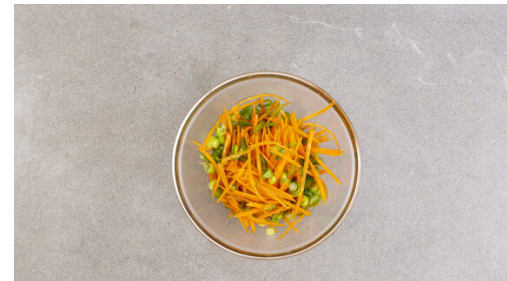
Den **Weißkohl** mit 1/2TL Salz gut verkneten, bis der **Kohl** weicher wird. Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln.



Die **Sojasauce** mit 2EL Tomatenketchup, 2EL Mayonnaise und 1EL Wasser verrühren.



Die **Eier** mit einem Schneebesen 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.



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.



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.



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