



## Okonomiyaki mit Weißkohl

dazu knackig-frischer Karottensalat



20-30min



3-4 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!



### Was du von uns bekommst

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

### Was du zu Hause benötigst

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

### Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Schneebesen
- Messbecher

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 580kcal, Fett 20.1g, Kohlenhydrate 73.5g, Eiweiß 22.8g



#### 1. Gemüse vorbereiten

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.



#### 2. Okonomiyaki vorbereiten

Die **Eier** mit einem Schneebesen in einer großen Schüssel verquirlen, dann die **Milch**, 150-200ml Wasser und das **Mehl** unterrühren, bis ein glatter **Teig** entsteht. Den **Kohl**, den **Lauch** und den **Ingwer** untermengen.



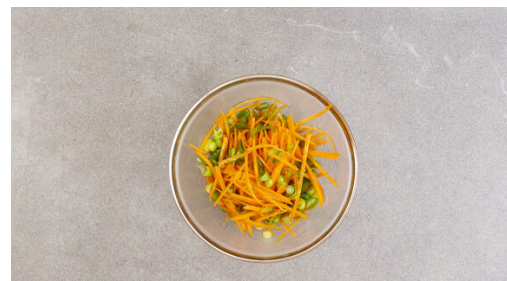
#### 3. Okonomiyaki braten

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 3EL Tomatenketchup, 3EL Mayonnaise und 2EL 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. 3-4EL (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.