



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 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

- 2 Packungen Weißkohlstreifen
- 1 Stange Lauch
- 1 Stück frischer Ingwer
- 4 Bio-Eier³
- 2 Packungen Milch⁷
- 2 Packungen Weizenmehl¹
- 1 Packung Sojasauce^{1,6}
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Karotte
- 1 Päckchen schwarzer Sesam¹¹

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Tomatenketchup
- 3EL Mayonnaise³
- 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.



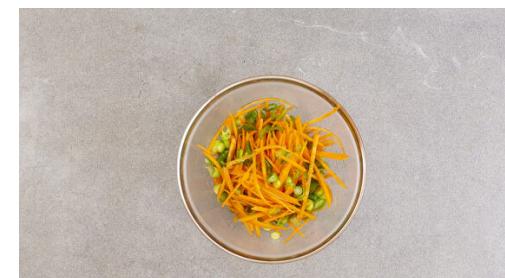
3. Okonomiyaki braten

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.