

Okonomiyaki - Japanischer Pfannkuchen mit Bonito und Seetang

VORBEREITEN

35
Min.

ZUBEREITEN

12
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für den Teig

100 g Mehl
1/2 Teelöffel Backpulver
1 Prise(n) Salz
150 ml Wasser
15 g Dashi-Pulver
1 Stück Yamswurzel (10 cm)
200 g Weißkohl
3 Frühlingszwiebeln
50 g eingelegter, rosa Ingwer
2 Eier
100 g Bacon
2 Esslöffel Pflanzenöl

Für das Topping

2 Frühlingszwiebeln
6 Esslöffel Okonomiyaki-Sauce
Japanische Mayonnaise
Bonitoflocken
Getrockneter Seetang (Seaweed)
20 g eingelegter, rosa Ingwer

„gebraten“. Die Basis besteht aus Kohl, Mehl, Wasser, Ei, Yamswurzel und Dashi, einem Konzentrat aus Fischsud. Dann werden, dem Namen entsprechend, nach Belieben die unterschiedlichsten Zutaten hinzugefügt. Bacon, Meeresfrüchte, Pilze, Lauchzwiebeln, Möhren, ... was das Herz begehrt.

Gebraten wird der Pfannkuchen traditionell auf einem Teppangrill, einer heißen Steinplatte, die in der Mitte des Tisches platziert wird. Du kannst den Okonomiyaki aber auch ganz einfach in einer Pfanne zubereiten, um dir diese japanische Köstlichkeit auch zuhause auf den Teller zu zaubern.

Nach dem Braten kannst du deinen Pfannkuchen dann mit japanischer Mayonnaise, Okonomiyaki-Sauce, Bonitoflocken (fein gehobelter, getrockneter Thunfisch), eingelegtem Ingwer und getrocknetem Seetang belegen.

- 1 -

Mehl, Salz und Backpulver in einer Schüssel vermengen. Dashi in Wasser auflösen und unter das Mehl rühren.

- 2 -

Yamswurzel über einer groben Reibe raspeln, in die Schüssel geben und unterrühren. Strunk vom Kohö entfernen und Blätter kleinschneiden. Ingwer fein hacken. 3 Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

- 3 -

Kohl, Ingwer, Frühlingszwiebeln und Eier in die Schüssel geben. Mit einem großen Löffel vorsichtig unterheben, bis alles gleichmäßig vermischt ist. 4 EL der Masse abnehmen und beiseite stellen.

- 4 -

Okonomiyaki ist ein sehr beliebtes, traditionelles Gericht aus Japan. *Okonimi* bedeutet „Belieben“ und *yaki*

Okonomiyaki - Japanischer Pfannkuchen mit Bonito und Seetang

Baconstreifen in 3 cm große Stücke schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen.

- 5 -

Die Hälfte der Teigmasse in die heiße Pfanne geben und gleichmäßig zu einem Pfannkuchen ausstreichen. Bacon auf den Pfannkuchen legen und mit 2 EL der zurückgehaltenen Teigmasse bestreichen.

- 6 -

Die Pfanne abdecken und den Okonomiyaki bei starker Hitze 2-3 Minuten braten. Pfannkuchen vorsichtig wenden. Abgedeckt ca. 6-8 Minuten braten. Erneut wenden, nochmals 2-3 Minuten braten.

- 7 -

Für das Topping Frühlingszwiebeln so fein wie möglich hacken. Pfannkuchen aus der Pfanne nehmen. Mit Okonomiyaki-Sauce bestreichen, Frühlingszwiebeln darauf geben, japanische Mayonnaise erst quer und dann längs in Streifen auf dem Pfannkuchen verteilen. Anschließend mit Seetang, restlichem Ingwer und Bonitoflocken bestreuen.