



Okonomiyaki

für 2 Portionen | 30 Minuten | 798 kcal

Herzhafter japanischer Okonomiyai im Osaka Style: Der leckere Kohlpfannkuchen wird goldbraun gebraten, mit würziger Sauce und cremiger Mayonnaise verfeinert und mit klassischen Toppings vollendet. Ein einfaches Grundrezept, das sich ganz nach deinem Geschmack variieren lässt.

Zubereitung:

1. Zu Beginn bitte deine Zutaten für die selbstgemachten Okonomiyaki bereitlegen.
2. Du gibst 100 g Okonomiyaki Mehl in eine Schüssel und verrührst es mit 100 ml Wasser, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind.
3. Dann schlägst du 1 Ei unter und rührst alles zu einem glatten, leicht zähflüssigen Teig.
4. Du löst die Kohlblätter ab, wiegst 300 g Chinakohl ab und schneidest ihn zuerst längs, dann quer in kleine Würfel von etwa 5 x 5 mm. Der feine Schnitt sorgt dafür, dass der Pfannkuchen später gut zusammenhält. Den Kohl zum Teig geben.
5. Die 3 Frühlingszwiebeln wäschst du, entfernst die Wurzeln und schneidest sie in feine Ringe. Den Beni Shoga hackst du klein.
6. Jetzt gibst du Frühlingszwiebeln und Beni Shoga zum Teig und vermengst alles gründlich, bis der Kohl gleichmäßig verteilt ist.
7. Du erhitzt eine Pfanne auf etwa 200 °C und gibst 4 EL Öl hinein. Dann gibst du die Hälfte des Teigs in die Pfanne und formst einen runden, etwa 2 cm hohen Fladen. Diesen lässt du 4 Minuten braten, bis die Unterseite goldbraun ist.
8. Du wendest den Okonomiyaki vorsichtig und lässt ihn weitere 4 Minuten mit Deckel braten, damit der Kohl im Inneren weich wird. Jetzt wendest du den Pfannkuchen noch einmal, bestreichst die Oberfläche großzügig mit Okonomiyaki Sauce und lässt ihn 1 Minute mit Deckel fertig garen.
9. Du nimmst den Okonomiyaki aus der Pfanne, verzierst ihn mit japanischer Mayonnaise im Zickzack-Muster (du kannst mit Stäbchen zusätzlich vertikale Linien ziehen) und bestreust ihn mit Aonori, Katsuobushi und etwas Beni Shoga. Den zweiten Okonomiyaki bereitest du genauso zu.

Zutaten:

Teig:

- ☐ 100 g Mehl für Okonomiyaki (Okonomiyakiko)
- ☐ 100 ml Wasser
- ☐ 1 Ei
- ☐ 300 g Chinakohl (auch Spitz- oder Weißkohl)
- ☐ 3 Frühlingszwiebeln
- ☐ 8 EL Öl (zum Beispiel Rapsöl)
- ☐ Saucen & Topping (nach Geschmack):
- ☐ Okonomiyaki Sauce (Okonomi Sauce)
- ☐ Mayonnaise (am besten japanische Mayonnaise)
- ☐ Aonori (Seetang)
- ☐ Katsuobushi (Bonitoflocken)
- ☐ Beni Shoga (roter eingelegter Ingwer)



maljap