Rezept

Japanischer Kohl-Pfannkuchen

Ein Rezept von Japanischer Kohl-Pfannkuchen, am 12.10.2024

Zutaten

- **1 EL** geschälter Sesam
- **50 g** Mungobohnensprossen
- **4** Eier (M)
- Pfeffer
- **100 g** Mehl
- **2 EL** Mayonnaise
- **½ TL** helle Misopaste (Shiro Miso)
- **3** Frühlingszwiebeln
- **½** kleiner Chinakohl (ca. 300 g)
- Salz
- **1 EL** Mineralwasser (mit Kohlensäure)
- **2 EL** Öl
- **1 EL** Milch

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 635 kcal, 43 g F, 23 g EW, 41 g KH

Zubereitung

1. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, bis er duftet und leicht knistert, dann herausnehmen. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzelansätze und die welken grünen Teile abschneiden. Frühlingszwiebeln waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Mungobohnensprossen kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Den Chinakohl putzen, in schmalen Streifen vom Strunk schneiden, waschen und trocken schleudern.

2. Die Eier verquirlen. Salz, Pfeffer, Mineralwasser und Mehl unterrühren, sodass ein dickflüssiger Teig entsteht. Die Frühlingszwiebeln, Sprossen und Chinakohl zugeben und mit einem Kochlöffel gut untermischen.

3. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Eiermasse darin verteilen, leicht andrücken und ca. 4 Min. braten. Den Pfannkuchen vom Pfannenrand lösen und auf einen großen, flachen Teller (oder auf den Pfannendeckel) gleiten lassen. Die Pfanne umgedreht über den Pfannkuchen halten und sowohl den Teller als auch die Pfanne schnell herumdrehen, um den Pfannkuchen zu wenden. Weitere 4 Min. braten, dann den Pfannkuchen herausnehmen und warm stellen. Im übrigen Öl aus der restlichen Eiermasse einen weiteren Pfannkuchen backen.

4. Die Mayonnaise mit Milch und Misopaste glatt rühren. Die Pfannkuchen auf Tellern anrichten und mit dem Sesam bestreuen. Die Mayonnaise-Mischung portionsweise auf die Kohl-Pfannkuchen geben oder mit einem Teelöffel in feinen Linien darauf verteilen.