

Rezept

Okonomiyaki - Japanische Pfannkuchen

Ein Rezept von Okonomiyaki - Japanische Pfannkuchen, am 14.04.2024

Zutaten

Für die Sauce

2 EL	Ketchup	2 TL	Ahornsirup
2 TL	Worcester-Sauce	2 TL	Sojasauce
2 TL	Austernsauce		

Für den Teig

400 g	Spitzkohl	200 g	Zucchini
200 g	Schweinebauch (ohne Knochen, vom Metzger in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden lassen)	4	Garnelen (küchenfertig, ohne Kopf und Schale)
160 ml	Milch	2	Eier (L)
160 g	Weizenmehl (Type 550)	1 TL	Dashi-Pulver (Instant)
	Salz	2 EL	Sonnenblumenöl
			Pfeffer

Für das Topping

4 EL	Mayonnaise	4 TL	Aonori-Algenflocken (ersatzweise ½ Frühlingszwiebel)
4 TL	Bonitoflocken (geräucherte und getrocknete Fischflocken)		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen (4 Stück) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 630 kcal, 38 g F, 30 g EW, 42 g KH

Zubereitung

1. Für die Sauce das Ketchup mit Ahornsirup, Worcester-, Soja- und Austernsauce verrühren. Für den Teig die äußeren Blätter vom Spitzkohl entfernen. Den Kohl waschen, trocken tupfen, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden.
2. Zucchini waschen, putzen und fein reiben. Den Schweinebauch trocken tupfen. Die Garnelen ebenfalls trocken tupfen, mit einem spitzen Messer am Rücken entlang leicht einschneiden und den schwarzen Darm entfernen. Garnelen längs halbieren.
3. Eier, Milch, Dashi-Pulver und Zucchini verrühren. Dann die Kohlstreifen untermengen. Das Mehl dazusieben und mit einem Holzstäbchen unterheben.

4. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Etwas weniger als ein Viertel der Teigmischung 2-3 cm hoch mittig hineingießen und mithilfe von zwei Pfannenwendern rund formen. Darauf die Garnelen und die Schweinebauchscheiben verteilen, salzen und pfeffern. 1 EL Teig darübergießen und den Teigfladen ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.

5. Den Fladen mithilfe von zwei Pfannenwendern wenden, die Ränder wieder in Form drücken und den Okonomiyaki weitere 5 Min. zugedeckt braten. Wenden, auf einen Teller geben und warm halten. Die restlichen drei Okonomiyaki ebenso zubereiten. Bei Verwendung der Frühlingszwiebel für das Topping diese putzen, waschen und das Grün in feine Ringe schneiden.

6. Die Sauce mit einem Backpinsel auf die Okonomiyaki streichen. Die Mayonnaise in Linien darauf verteilen. Aonori-Flocken (ersatzweise Frühlingszwiebelgrün) und Bonito-Flocken darüberstreuen und servieren.