

DINNERLY



Herzhafte Okonomiyaki-Pfannkuchen

serviert mit frischem Gurkensalat



20-30min



2 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, aber ab dem Punkt regiert die herzhafte Anarchie – schließlich bedeutet der Name in etwa „was du willst, gebraten“. Wir wollen frischen Ingwer, beträufeln unsere Okonomiyaki mit cremiger Sauce und reichen dazu einen saftigen Gurkensalat. Lass Japan zu dir kommen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g wittekoolreepjes
- 1 stukje verse gember
- 2 biologische eieren¹
- 150g tarwebloem²
- 25ml tamari-sojasaus⁴
- 1 grote komkommer

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 250ml melk³
- 2el mayonaise¹
- 2el tomatenketchup
- peper en zout
- 1tl suiker
- 30ml plantaardige olie
- 15ml azijn

KOOKGEREI

- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- garde

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

KOOKTIP

Wenn du Zeit sparen willst, kannst du zwei Pfannen gleichzeitig verwenden, um die Pfannkuchen zu braten.

ALLERGENEN

Eieren (1), Gluten (2), Melk (3), Soja (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 743kcal, vet 36.9g, koolhydraten 79.6g, eiwit 23.1g



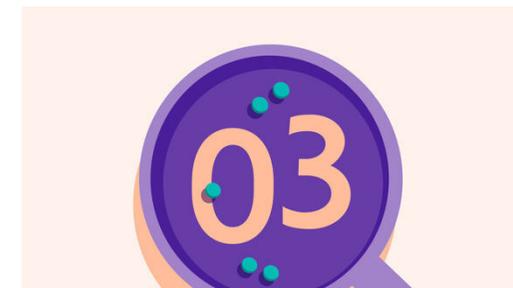
1. Gemüse vorbereiten

Den **Weißkohl** mit 1 Prise Salz verkneten, bis er etwas weicher wird. Den **Ingwer** ggf. schälen und fein reiben.



2. Teig anrühren

Die **Eier** mit der 250ml Milch, 100ml Wasser, dem **Mehl** und 1 Prise Salz mit einem Schneebesen verquirlen, bis ein glatter **Teig** ohne Klümpchen entsteht. Dann den **Weißkohl** und den **Ingwer** unterheben. Der **Teig** reicht für 2–3 Pfannkuchen, die im nächsten Schritt portionsweise ausgebacken werden.



3. Okonomiyaki braten

1 Teigportion in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2–4Min. auf einer Seite ausbacken, bis die Oberseite fest wird, dann den **Pfannkuchen** wenden und von der anderen Seite in 2–4Min. goldbraun backen. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen, den Vorgang mit dem **restlichen Teig** wiederholen. Siehe auch den Kochtipp.



4. Sauce & Gurken zubereiten

Währenddessen die **Sojasauce** mit 2EL Ketchup, 2EL Mayonnaise und 1EL Wasser zu einer **Würzsauce** verrühren. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden, dann mit 1EL hellem Essig, 1TL Zucker sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und abschmecken.



5. Anrichten & servieren

Die **Okonomiyaki-Pfannkuchen** großzügig mit der **Würzsauce** beträufeln und mit dem **Gurkensalat** garniert servieren.



6. Sushi-Reste

Na, schon mal Sushi bestellt oder sogar selbst gemacht? Dann weißt du ja, dass dabei meistens ein paar Reste übrigbleiben: Nori-Seetangblätter, eingelegter Ingwer, Sesamsamen, vielleicht sogar Frühlingszwiebelringe ... Die gute Nachricht: Das kannst du heute alles verwerten! Es sind klassische Toppings für ein echtes Okonomiyaki – einfach ggf. klein schneiden, darüberstreuen und genießen.