

Okonomiyaki (japanischer Pfannkuchen mit Kohl und Garnelen)



Zeit gesamt

45min



Zubereitungszeit

45min



Schwierigkeit

Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Frühlingszwiebeln	1 Bund
Weißkohl	350 g
Ingwer, frisch	30 g
Eier	4 St.
Weizenmehl, Type 405	240 g
Backpulver	0.5 TL
Gemüsebrühe	250 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Party Garnelen	200 g
Sesam, weiß	2 EL
Öl	2 EL
Mayonnaise	125 g
Sojasauce	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, große Pfanne, Salatschleuder

1. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelansätze entfernen und in feine Ringe schneiden, Grün beiseitestellen. Äußere Blätter vom Kohl entfernen, halbieren und harte Mittelrippen entfernen. Blätter anschließend in sehr feine Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Ingwer schälen und hacken.
2. In einer Schüssel Ingwer, Kohl, Frühlingszwiebelweiß, Eier, Mehl, Backpulver und Brühe vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen abspülen und gründlich abtropfen lassen.
3. In einer Pfanne Sesam fettfrei leicht anrösten und anschließend auf einem Teller abkühlen lassen.
4. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Pro Pfannkuchen ein Viertel der Kohlmischung hineingeben, etwas flach drücken und mit einem Viertel der Garnelen belegen. Den Okonomiyaki genannten japanischen Pfannkuchen ca. 4 Min. von beiden Seiten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen, bis alle gebacken sind.
5. In einer Schüssel Mayonnaise mit Sojasauce verrühren. Etwas auf jeden Okonomiyaki geben, mit Frühlingszwiebelgrün und Sesam bestreut anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	651 kcal
Kohlenhydrate	58 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	36 g