Japanisches Okonomiyaki

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Kohl ist ja das Wintersaisongemüse schlechthin. Wie wäre es mal mit einer Art Kohlpfannkuchen? Okonomiyaki (bedeutet übersetzt so viel wie „Was Du willst, gebraten“) ist eine japanische Köstlichkeit aus einem Mehl-Kohl-Teig, der mit leckeren Speckstücken, Meeresfrüchten und/oder Gemüse belegt wird. Darauf kommen Saucen, Mayo und im Original noch Thunfischflocken (Bonito-Flakes oder Katsuobushi genannt), die verlockend in der Hitze tanzen. Wenn man die aber nicht bekommt, ist es auch kein Beinbruch. Die Kohlleckerei mundet trotzdem ganz vorzüglich.

■ Zutaten — Portionen: 2

100 g	Weizenmehl
1	Spitzkohl und 2 Eier
Etwas	Öl, Salz und Pfeffer
5	Scheiben Bacon und 5 Garnelen
1	Frühlingszwiebel und 4 Shiitakepilze
100 ml	Gemüsebrühe
4 EL	Ketchup
Je 3 EL	Austernsauce, Zucker und Worcestersauce
Etwas	Japanische Mayonnaise und Nori-Algen



Zubereitung: So wird’s gemacht

■ Das **Mehl**, einen halben TL **Salz** und 100 ml **flüssige Brühe** (im Original macht man es mit Dashi-Brühe – einem japanischen Fischsud; als Ersatz kann man aber auch Gemüsebrühe oder Fischfond nehmen) verrühren, die **Eier** dazugeben und kräftig verrühren.

■ **Spitzkohl** in sehr feine Streifen schneiden, die Streifen dann noch einmal mit dem Messer halbieren.

■ **Frühlingszwiebeln** sehr fein hacken und beiseite stellen. **Nori-Algenblätter** in Streifen schneiden, **Shiitakepilze** putzen und vierteln.

■ Den **Ketchup** mit **Worcestersauce**, **Austernsauce** und dem **Zucker** vermischen und beiseite stellen.

■ **Kohl** unter den Teig mischen, so dass eine dicke, klumpige Masse entsteht.

■ **Öl** in eine Pfanne geben und erhitzen. Etwas Kohlteig hineingeben und flachdrücken, so dass ein hoher Pfannkuchen entsteht. Diesen von unten leicht goldbraun anbraten.

■ In der Zwischenzeit oben auf den noch feuchten Teig die Hälfte des **Bacon**, der **Pilze** und der **Garnelen** (ohne Schale) geben. Etwas andrücken.

■ Ist der Boden des Pfannkuchens goldbraun, einmal vorsichtig wenden und mit der Zutatenseite bräunen lassen.

■ Pfannkuchen wieder wenden, mit der **selbstgemachten Okonomiyakisauce** bestreichen, kurz einen Deckel auf die Pfanne geben. Dann Pfannkuchen aus der Pfanne nehmen und mit dem Restteig noch einmal so verfahren, um einen zweiten Kohlkuchen zu erhalten.

■ Die fertigen Pfannkuchen mit noch etwas **Okonomiyakisauce**, **japanischer Mayo** (es geht auch normale Mayo), den **Nori-Blättern** (die kann man vorher noch in der Pfanne anrösten) und den **Frühlingszwiebeln** bestreuen und heiß genießen.

Fotos: iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Von tanzenden Fischflocken

Eigentlich wird Okonomiyaki nicht in der Pfanne, sondern auf einer heißen Eisenplatte, dem Teppan, zubereitet. Man kann das Gericht oben also auch auf dem Grill mit gusseiserner Grillplatte zubereiten.

Man unterscheidet zwischen der Kyoto/Osaka-Variante und der Hiroshima-Variante. Bei ersterer lokalen Variante kommen die zusätzlichen Zutaten wie Fleisch, Fisch und Gemüse oben auf den Kohlteig, bei der Hiroshima-Version werden sie in den Teig gegeben, dazu werden noch separat Soba-Nudeln aus Buchweizen gebraten und zum Schluss auf den Pfannkuchen gegeben. In Japan genießt man Okonomiyaki stets mit Katsuobushi (Foto). Das ist getrockneter und geräucherter Thunfisch, der in hauchdünne Flocken gehobelt wird. Die schmecken salzig und vor allem „umami“, sind also quasi eine Art natürlicher Geschmacksverstärker. Katsuobushi bekommt man hier aber nur schwer.

