



Zucchini-Spitzkohl-Pfannkuchen mit Garnelen



Zutaten

Für die Soße:

1 TL	Worcestershiresauce
1 TL	Honig
1 TL	Austernsoße
3 TL	Ketchup
1 TL	Sojasoße

Für den Teig:

200 g	Spitzkohl
100 g	Zucchini
100 g	Schweinehackfleisch
70-80 g	Weizenmehl (Typ 550)
	Salz
1	Ei (Größe L)
70-80 ml	Milch
1 EL	Sonnenblumenöl
1/2 TL	Gemüsebrühe
2	Garnelen

Für das Topping:

1	Frühlingszwiebel
2 EL	Mayonnaise
1 Handvoll	Bonito-Flocken

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min.

pro Portion: 2468 kJ, 590 kcal, 46,7 g Kohlenhydrate, 41,1 g Eiweiß, 28,3 g Fett, 313 mg Cholesterin, 4,6 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

schnell

Zubereitung

Okonomiyaki ist eine Art japanischer Pfannkuchen oder japanische Pizza, die mit allen möglichen Toppings belegt werden kann. Wir haben uns für einen Okonomiyaki im Osaka-Style entschieden, denn auch in Japan gibt es regionale Unterschiede für die Zubereitung des leckeren Pfannkuchens. Für unseren Okonomiyaki haben wir eine Teigmasse aus Spitzkohl, Zucchini, Mehl und Milch zubereitet und das Ganze mit Garnelen und Hackfleisch belegt in einer Pfanne angebraten. Für die Okonomiyaki-Soße haben wir Ketchup, Worcestershiresauce, Sojasoße, Austernsoße und Honig vermischt und nach dem Braten auf den Pfannkuchen gestrichen. Mit dem Topping aus Mayonnaise, Frühlingszwiebeln und Bonito-Flocken ist unser Okonomiyaki nicht nur richtig hübsch, sondern schmeckt auch einfach unglaublich lecker! Also los geht's:

Step 1:

Zuerst kannst du die Soße zubereiten. Dazu den Ketchup mit der Worcestershiresauce, der Sojasoße, der Austernsoße und dem Honig verrühren.

Step 2:

Dann kannst du das Gemüse vorbereiten. Den Spitzkohl in feine Streifen schneiden und die Zucchini fein reiben. Falls die Zucchini zu saftig ist, kannst du diese mit einem Küchenpapier abtupfen. Die Frühlingszwiebel für das Topping in feine Ringe schneiden.

Step 3:

Anschließend verrührst du in einer großen Schüssel die Milch, das Gemüsebrühenpulver, Salz, das Mehl, die geriebene Zucchini und das Ei miteinander. Dann die Spitzkohlstreifen dazugeben und unterheben.

Step 4:

Jetzt erhitzt du Öl in einer Pfanne und kannst die Teigmischung darin flach verteilen. Darauf die Garnelen und das Hackfleisch verteilen und für ca. 5 Minuten anbraten. Dann den Teigfladen wenden und die Pfanne mit einem Deckel schließen. Den Okonomiyaki für weitere 5 Minuten braten.

Step 5:

Sobald beide Seite goldbraun gebraten sind, kannst du den Okonomiyaki herausnehmen. Die selbstgemachte Soße und die Mayonnaise darauf streichen und mit der Frühlingszwiebel und den Bonitoflocken bestreuen.

