



Schwierigkeit: leicht **Zeit:** 45 Minuten (+ Sojabohnen über Nacht weichen, Kochzeit: 1 Stunde)

13.03.2025 - Okonomiyaki

Und so geht's:

Am Vortag:

Die Sojabohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

Am nächsten Tag:

Die Sojabohnen abgießen und abtropfen lassen. Das Einweichwasser wegschütten und die Sojabohnen in frischem Wasser in einem Topf aufkochen, den entstandenen Schaum abschöpfen und die Sojabohnen 1 Stunde leise köcheln lassen. Die Sojabohnen abgießen, in kaltem Wasser abkühlen und abtropfen.

Den Spitzkohl ggf. putzen, waschen, fein schneiden, salzen und weich kneten. Beiseitestellen. Für den Teig Mehl und Backpulver mischen. Brühe zum Mehl geben und mit einem Pürierstab zu einem cremigen Teig mixen. Den Teig salzen und nach Belieben mit Chili-Pfeffer schärfen. Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Den weißen und hellgrünen Teil fein schneiden und unter den Teig rühren. Den grünen Teil in Ringe schneiden und in kaltes Wasser legen.

Sojabohnen mit Salz würzen und mit dem Spitzkohl unter den Teig mengen. Für die Okonomiyaki-Sauce den Ketchup mit Sojasauce, Apfelmus und Worcestershire Sauce verrühren. Den Ofen auf 80 Grad vorheizen.

Etwas Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und eine Kelle des Teiges hineingeben. Bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten braten. Den Pfannkuchen dann wenden und weitere 3-4 Minuten braten.

Auf diese Weise sechs bis acht Pfannkuchen backen, bis der gesamte Teig verbraucht ist. Gebratene Pfannkuchen im Ofen warmhalten. Okonomiyaki-Sauce und Mayonnaise in getrennte Spritzbeutel mit sehr kleiner Lochtülle füllen und vor dem Servieren dekorativ auf die Pfannkuchen spritzen. Mit abgetropftem Frühlingszwiebelgrün und Ingwer toppen und servieren.

DIE
VIER
VON HIER!



Zutaten

Zutaten für 4 Portionen:

100 g Sojabohnen

½ Spitzkohl

150 g Mehl (Type 550)

½ TL Backpulver

100 ml Gemüsebrühe

½-1 TL *Shichimi Togarashi* (japanische Chili-

Pfeffer Mischung aus dem Asia-Shop, sonst

Chiliflocken, Piment D'Espelette oder Pulbiber)

2 Frühlingszwiebeln

4 EL Ketchup

1 EL helle Sojasauce

1 EL feines Apfelmus

1 Spritzer Worcestershire Sauce

Rapsöl zum Braten

2-3 EL Mayonnaise

eingelegter (roter) Sushi Ingwer nach

Geschmack