



25 Minuten

 Einfach

JAPANISCHES OKONOMIYAKI MIT LECKERER SOÜE

Ein bisschen von allem: Pfannkuchen, Pizza und Omelett – das sind japanische Okonomiyaki, die man nach Lust und Laune belegen kann. Gleich mal selbst probieren.

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Für unser Okonomiyaki Rezept zunächst das Gemüse waschen und trocknen. Den Strunk des Spitzkohls entfernen und den Rest in feine Streifen teilen. Die Wurzeln der Frühlingszwiebeln abschneiden und den Rest in schmale Ringe teilen.

SCHRITT 2

4 EL Frühlingszwiebelringe beiseitestellen und den Rest mit dem Spitzkohl, Panko und den Eiern in eine Schüssel geben. Sojasoße und Sesamöl hinzufügen und alles gut mischen.

SCHRITT 3

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der Spitzkohlmischung hineingeben. Mit dem Pfannenwender etwas zusammendrücken und 3 - 4 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Anschließend das japanische Omelett wenden und die zweite Seite genauso braten. Mit dem übrigen Öl und der Spitzkohlmischung ein zweites Okonomiyaki zubereiten.

SCHRITT 4

Den 3-ZwiebelQuark in einen Spritzbeutel füllen. Das japanische Okonomiyaki auf Teller geben und den Quark mit dem Spritzbeutel in einem Zickzack Muster darauf verteilen. Mit Ingwer, Sesam, den übrigen Frühlingszwiebeln und Sriracha-Soße toppen und servieren.



 Zutaten

2 Portionen

300 g Spitzkohl

1 Bund Frühlingszwiebeln

75 g Panko (grobes Paniermehl)

4 Eier (L)

2 EL Sojasoße

1 EL Sesamöl

2 EL Pflanzenöl

100 g MILRAM 3-ZwiebelQuark

1 EL eingelegter Ingwer

1 TL schwarze Sesamkörner

scharfe Soße (Sriracha), optional

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2263/542

Fett (g): 33

Kohlenhydrate (g): 33

Eiweiß (g): 27