



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Okonomiyaki – Japanischer Gemüsepfannkuchen

Ich zitiere man Wikipedia, weil die es in zwei Sätzen perfekt erklären:

Okonomiyaki (jap. お好み焼き) ist ein japanisches Gericht. Okonomi bedeutet „Geschmack“, „Belieben“ im Sinne von „was du willst“; yaki bedeutet „gebraten“ oder „gegrillt“.[1] Traditionell wird Okonomiyaki am Tisch auf einer heißen Eisenplatte (jap. Teppan) mithilfe eines Spatels gebraten.[2] Die Grundzutaten sind Wasser, Kohl, Mehl, Ei und Dashi, weitere Zutaten werden nach Belieben hinzugefügt; sie variieren je nach Region Japans.

Damit ihr euch etwas darunter vorstellen könnt – es ist vergleichbar der italienischen Frittata und jeder tut rein, was er mag und was gerade da ist. Für den Kochkurs halten wir uns aber an die ganz traditionelle Grundzubereitung nur mit Kohl. Später dürft ihr mit dem Grundrezept machen, was ihr wollt.

Wir machen natürlich eine vegane Variante – also kein Ei, keine traditionelle Dashi (die eigentlich Fisch enthält).

Aber trotzdem mega lecker. :-)

Zutaten für 14 Stück

50 g Mehl
1 EL Sojamehl
4 EL Wasser
100g geräucherter Tofu
50g Chinakohl oder sehr junger Spitzkohl (Rippen entfernt)
2 Frühlingszwiebeln
Etwas Salz

1. Aus Mehl, Sojamehl und Wasser einen glatten Teig herstellen.
2. Den Tofu sehr fein (!) würfeln, den Chinakohl in feine Streifen und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Alles unter den Teig mischen.
3. In einer beschichteten Pfanne wenig Öl erhitzen, den Teig hinein geben und flach ausbreiten.
4. Bei mittlerer Hitze langsam stocken lassen. Wenn der Pfannkuchen auch oben nicht mehr feucht ist, einmal wenden und auch von der anderen Seite noch leicht bräunen.





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>



Zutaten Soße

- 8 EL Shoyu
- 8 EL Mirin
- 8 EL Sake
- 4 EL Zucker
- 1 Knoblauchzehe, gerieben
- 2 cm Ingwer, gerieben
- 2 EL vegane Mayo

1. Aus allen Zutaten, außer der Mayo, eine Soße mischen und aufkochen.
2. Abkühlen lassen und dann mit der Mayo vermischen.

