Okonomiyaki von Samuel Stöckli

Mengen für 10 Personen

Art Pfannkuchen, der traditionell auf dem Teppan der japanischen heissen Eisenplatte zubereitet wird. Kann je nach Geschmack ergänzt werden mit Meeresfrüchten, Plizen oder weiterem Gemüse.

Quelle: https://www.swissmilk.ch/de/rezepte-kochideen/rezepte/SM2023_DIVE_84/okonomiyaki/
https://asiastreetfood.com/rezept/okonomiyaki-osaka/
https://1mal1japan.de/rezepte/okonomiyaki-sauce/
Ausrüstung: Küchenwaage, Pürierstab, Raffel

600 g Kabis	in feinen Streifen
500 g Rüebli	grob geraffelt
500 g Frühlingszwiebeln	Frühlingszwiebel: Grün in Ringen, Rest gehackt (falls Zwiebel gehackt)
250 g Mehl	
2.0 TL Backpulver	
375 g Magerquark	
8.0 Stück Eier	
3.0 TL Salz	
2.0 g Curry	2 TL Curry pro 10 Portionen
100 g Bratbutter	oder Bratcreme
100 g Ingwer	Ingwer schälen und in hauchdünne Streifen schneiden
1.5 dl weisser Balsamico-Essig	10 EL Reisessig pro 10 Portionen
5.0 g Zucker	5 Prisen Zucker für Marinade pro 10 Personen
2.0 g Nori-Blätter	2 Nori-Blätter, manuell zerkleinern & mit Stabmixer zu Pulver verarbeiten
20 g Ketchup	
20 g Zucker	für Okonomiyaki-Sauce
1.5 dl Austernsauce	
3 dl Worcestershiresauce	
20 g Mayonnaise	

TOPPINGS & SAUCEN

1. Ingwer-Streifen zusammen mit Essig und Zucker in kleiner Schale marinieren.
2. Noriblätter vorbereiten (s. Zutatenliste)
3. Okonomiyaki Sauce vorbereiten

-> 2 Teile Austernsauce, 1 Teil Zucker, 4 Teile Ketchup, 4 Teile Worcestershiresauce

Zu Beginn in einer Schüssel die Austernsauce mit dem Zucker verrühren. Am besten etwas länger rühren, damit sich der Zucker gut auflösen kann. Danach Ketchup und die Worcestershiresauce hinzugeben und alles gut verrühren. Die Sauce nun probieren und nach Belieben abschmecken.

Optional kann man auch einfach Ketchup & Mayo als Saucen anbieten.

OKONOMIYKAKI

1. Kohl mit Rüebli, Zwiebel, Mehl, Backpulver, quark, Eiern und Gewürzen Mischen
2. Bratcrème in einer weiten Bratpfanne erhitzen. Je nach Pfannengrösse die gesamte Masse oder die Hälfte in die Pfanne geben, glatt streichen. Bei mittlerer Hitze 5 Minuten backen. Mit einem Teller wenden. Auf der anderen Seite 3-5 Minuten fertig backen.
3. Warmstellen in Backofen auf niedrigster Stufe und Rest von der Okonomiyaki-Mischung nach und nach in der Bratpfanne backen, bis nichts mehr von der Mischung übrig ist.
4. Toppings bereitstellen & servieren