

Okonomiyaki – japanische Kohl-Pfannkuchen mit Miso-Mayonnaise



Nach einer zweiwöchigen Pause gibt es heute mal wieder eine Nascherei, und zwar eine herzhaftere aus einem Buch, das ich euch kommende Woche vorstellen möchte (Das Gemüse-Kisten-Kochbuch von Stefanie Hiekmann).

Die Okonomiyaki haben mich beim Blättern als erstes angesprochen. Und da ich in letzter Zeit großer Fan von Miso bin, zum Beispiel in Form von Miso-Butter, fand ich sie wegen der Miso-Mayonnaise erst recht spannend.

Für Miso-Butter lasst ihr übrigens einfach Butter bei Zimmertemperatur ganz weich werden und rührt teelöffelweise Misopaste unter, bis die Masse ganz glatt ist. Misopaste ist recht salzig, am besten tastet ihr euch also mit der Menge ran, bis die Butter eurem Geschmack entspricht.

Passenderweise haben wir Miso-Butter in einem Restaurant in Freiburg kennengelernt, das japanisch-badische Fusion-Küche macht und wo es diese Butter mit regionalem Brot als Vorspeise gab.



Okonomiyaki sind japanisch inspirierte Pfannkuchen mit viel frischem Gemüse. Laut Autorin darf alles mit in die Pfanne, was gerade Saison und keine lange Garzeit hat – oder besonders dünn geschnitten wird. Weißkohl ist geradezu perfekt dafür geeignet. Ich habe Spitzkohl genommen, den mag ich noch lieber und er ist von Natur aus zarter.

Leider hatte ich keinen Julienne-Schneider und vergessen, ihn bei einer Freundin zu leihen. Die Schnipperei war also ein bisschen Fleißarbeit – aber sie hat sich gelohnt!

Die Pfannkuchen sind mega lecker!

Für 6–8 Pfannkuchen:

4 Eier
300 ml Milch
4 EL Sojasauce
1 EL Ahornsirup
1 EL Reisessig
1EL Sesamöl, plus 4 EL zum Braten
300 g Dinkelmehl Type 630
2 TL Backpulver
250 g dünne Weißkohlblätter
2 Karotten
2 Frühlingszwiebeln
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Miso-Mayonnaise:

1 TL helle Misopaste
1 TL Sojasauce
1 TL geröstetes Sesamöl
1 TL Ahornsirup
120 g Mayonnaise

1 guter Spritzer Zitronensaft oder Reisessig

Topping nach Belieben, z. B. Kapuzinerkresse, Chiliflocken,

Frühlingszwiebeln, ...

In einer Schüssel Eier und Milch verquirlen und mit Sojasauce, Ahornsirup, Reisessig und 1 EL Sesamöl verfeinern. Mehl und Backpulver in einer Schüssel vermischen, dann kurz unter den Eier-Mix rühren. Den Pfannkuchenteig abgedeckt etwa 30 Minuten ruhen lassen, so wird er nach dem Backen schön locker.

Währenddessen für die Mayonnaise die Misopaste mit Sojasauce, Sesamöl und Ahornsirup glatt rühren, dann mit der Mayonnaise und dem Zitronensaft bzw. Reisessig vermengen und abschmecken. Ich habe noch eine große Prise Chiliflocken dazugegeben.

Das Gemüse waschen, den Weißkohl in feinste Streifen schneiden, die Karotten schälen und in Julienne hobeln. Die Frühlingszwiebeln von den Wurzelenden befreien und schräg in feine Ringe schneiden. Das Gemüse in einer Schüssel vermengen.

Den Pfannkuchenteig über das Gemüse gießen, alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Öl portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Gemüseteig kellenweise in die Pfanne geben und daraus bei schwacher Hitze in jeweils 8–10 Minuten Pfannkuchen backen. Die fertigen Pfannkuchen bis zum Servieren bei etwa 70 °C im Ofen warm halten.

Die warmen Gemüse-Pfannkuchen mit Miso-Mayonnaise servieren.



Ich hoffe, ihr habt Lust bekommen, Okonomiyaki auch mal zu probieren und wünsche euch viel Spaß beim Nachkochen und Vernaschen!

Habt ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith