

Japanische Küche für den März:
„*Okonomiyaki*“



Okonomiyaki ist ein Pfannkuchen nach japanischer Art. *Okonomi* bedeutet „Geschmack“ oder „Belieben“ im Sinne von „Was du magst“. Wie der Name schon sagt, werden Meeresfrüchte, Fleisch, Gemüse oder andere Zutaten nach Wahl gemischt und mit einer leicht süßen und aromatischen Soße – ähnlich der Worcestersoße – sowie Mayonnaise serviert. In Japan sind *Okonomiyaki* nach Osaka Art (alle Zutaten werden gemischt und gebraten) und nach Hiroshima Art (alle Zutaten inkl. Nudeln werden übereinander gelegt, gebraten) sehr bekannt. Heute stellen wir Ihnen *Okonomiyaki* nach Osaka Art vor.

Für 2 Personen (Ø20 cm Pfanne verwendet)

100 g	Mehl (Type 405)
1 TL	fertige <i>Dashi</i> -Brühe aus Bonito
2 Stück	Ei
100 ml	Wasser
200 g	Kohl
100 g	Schweinebauch
25 g	<i>Beni shōga</i> ; eingelegter roter Ingwer* (oder <i>Gari</i> ; süßsauer eingelegter Ingwer*)
	*nicht notwendig
2 Stück	Frühlingszwiebel
je nach Bedarf	<i>Okonomiyaki</i> -Soße
je nach Bedarf	Mayonnaise
ein wenig	<i>Katsuobushi</i> (getrocknete Bonitoflocken)
ein wenig	<i>Aonori</i> (getrocknete Seetangflocken)

Zubereitung

- ① *Dashi*-Brühe, Mehl und Eier in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen mischen.
- ② Wasser hinzufügen und mischen, bis es keine Mehklümpchen mehr gibt.
- ③ Schweinebauch in Scheiben und mundgerechte Größe schneiden.
- ④ Schweinebauch in einer Pfanne braten und ein wenig salzen. Wenn das Fleisch gegart ist, auf einen Teller legen.
- ⑤ Kohl in grobe kleine Stückchen und Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Ingwer abtropfen lassen und in grobe kleine Stückchen schneiden. Anschließend Kohl, Frühlingszwiebeln, Ingwer und Fleisch in ② geben und mischen.
- ⑥ 2 EL Öl in eine Pfanne geben und erhitzen.
- ⑦ Wenn das Öl heiß ist, die Hälfte des Teigs von ⑤ hinzugeben. Den Teig flach verteilen

und ca. 3-5 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

⑧ Sobald die gesamte Unterseite des Teigs goldbraun ist, den Teig wenden und mit einem Deckel abgedeckt ca. 3-5 Minuten braten. Dabei den Teig nicht drücken, damit er fluffig wird.

⑨ Wenn der Teig gegart ist, auf einem Teller anrichten und *Okonomiyaki*-Soße sowie Mayonnaise darüber geben. Je Belieben *Katsubushi* und *Aonori* darauf verstreuen. Für den restlichen Teig den Ablauf von ⑥ wiederholen.

* Wenn Sie lieber Meeresfrüchte mögen, können Sie statt des Schweinebauchs auch eine Meeresfrüchte-Mischung (Tintenfisch, Garnelen, Muscheln) etc. hinzufügen.

(Speise: Frau NIWA Mikiko, offizielle Köchin der Generalkonsulin)