

Weißkraut-Pfannkuchen

nach einem japanischen Rezept



In Japan ist dieses Rezept sehr bekannt und beliebt. Okonomiyaki heißt „nach Belieben gebraten“ und entsprechend kann der Weißkrautpfannkuchen vielfältig variiert werden.

Auch in meiner Küche hat dieses schmackhafte Rezept Einzug gehalten, besonders im Herbst, wenn es knackigen frischen Weißkohl gibt.

Die Grundlage ist immer gleich: ein heller Teig mit Krautstückchen, kombiniert mit allerlei Zutaten nach persönlichem Geschmack.

Die Japaner essen es am liebsten mit Fischgeschmack, sowohl im Teig als auch beim Topping, aber für unseren westlichen Gaumen kann es genauso gut mit anderen Zutaten, Gewürzen und Saucen kombiniert werden.

Lassen Sie sich überraschen!

Für 3-4 Personen, Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Zutaten für den Teig

- * 300 g fein geschnittener Weißkohl *
- * 300 g Mehl, davon kann die Hälfte feines Dinkelmehl sein *
- * 300-400 g Wasser, bei Dinkelmehl eher etwas mehr * 1-2 Eier *
- * 1-2 TL Backpulver * 1 TL Salz *
- * Evtl. 1-2 EL geröstetes Sesamöl oder anderes Öl *
- * 1-2 EL Sesamsaat *

Weitere mögliche Zutaten für den Teig

3 fein geschnittene Frühlingszwiebeln, Mais, geriebener Ingwer, Garnelen, Speckwürfel, Tofustückchen, geriebener Hartkäse, feine getrocknete Pilzstückchen

Zutaten für das Topping

Ketchup, Mayonnaise, Remoulade, Fischsauce, scharfe Chilisauce...
Alle Arten von Kräutern: Schnittlauch, Petersilie, Ruccola...
Außerdem: geriebener Käse, ein Spiegelei...

Zubereitung

Mehl, Backpulver, Wasser, Eier, Öl und Salz zu einem dickeren Pfannkuchenteig rühren und mindestens ½ Std. quellen lassen.

Inzwischen den Weißkohl fein schneiden und danach evtl. mit den anderen Zutaten unterrühren.

Eine Pfanne (20 cm) mit etwas Öl erhitzen, ¼ der Teigmenge pro Pfannkuchen einlöffeln und mit Sesam bestreuen. Stocken lassen bis die Unterseite leicht gebräunt ist. Dann wenden und knusprig braten.

Servieren und dekorieren

Nochmals wenden und auf einen flachen Teller gleiten lassen, mit Kräutern bestreuen und mit einer Sauce feine Linien ziehen.

Mögliche Beilagen

Grüner Salat mit Zitronendressing.