

Okonomiyaki: So gelingt der japanische Pfannkuchen in Ihrer Küche!

Entdecken Sie das Rezept für Okonomiyaki, den herzhaften japanischen Pfannkuchen, und erfahren Sie mehr über seine Zubereitung.



Osaka, Japan - Okonomiyaki, ein traditioneller japanischer Pfannkuchen, erfreut sich zunehmender Beliebtheit weltweit. Der Name Okonomiyaki setzt sich aus den japanischen Worten okonomi , was so viel wie nach Belieben bedeutet, und yaki , was gebraten heißt, zusammen. Dieses Gericht, oft als japanische Pizza bezeichnet, bietet zahlreiche Variationsmöglichkeiten mit unterschiedlichen Belägen. Laut **Remszeitung** stammen die Ursprünge dieses Rezeptes aus Osaka, wo die Zutaten typischerweise vermischt und dann in einer Pfanne gebraten werden.

Die Grundzutaten des Okonomiyaki sind Weißkohl, Mehl, Brähe und Eier. Individuelle Toppings können Schweinebauch,

Meeresfrüchte oder Kase umfassen. Gewürzt wird das Gericht in der Regel mit Okonomiyaki-Sauce, japanischer Mayonnaise, Bonitoflocken und Algenpulver. In Tokio ist eine ähnliche Spezialität namens Monjayaki bekannt, während die Kansai-Variante typischerweise auf einer heißen Eisenplatte zubereitet wird, was die besondere Zubereitungsmethode verdeutlicht.

Zubereitung des Rezepts

Für die Zubereitung von Okonomiyaki im Osaka-Stil, das für zwei Portionen gedacht ist, sind folgende Zutaten erforderlich:

- 200 g Weißkohl, sehr fein gehobelt
- 100 g Weizenmehl (Typ 405) oder spezielles Okonomiyaki-Mehl
- 120-130 ml Dashi-Brühe oder Wasser
- 2 Eier
- 2 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- 2 EL Tenkasu (frittierte Teigkrümel, optional)
- 2 dünne Scheiben ungepökelter Schweinebauch oder Bacon
- Pflanzenöl zum Braten
- Toppings: Okonomiyaki-Sauce, japanische Mayonnaise, Aonori, Katsuobushi

Die Zubereitung erfolgt in mehreren Schritten: Zuerst wird das Mehl mit Brühe oder Wasser glatt verrührt und die Eier untergehoben. Danach werden der fein geschnittene Kohl, die Frühlingszwiebeln und optional Tenkasu in den Teig gegeben. Nach dem Erhitzen von Öl in der Pfanne wird die Hälfte der Mischung hineingegeben und zu einem runden Pfannkuchen geformt. Eine Scheibe Schweinebauch oder Bacon wird daraufgelegt und das Ganze wird bei mittlerer Hitze für 5-7 Minuten auf beiden Seiten goldbraun gebraten.

Historischer Kontext und Regionalvarianten

Die Wurzeln des Okonomiyaki reichen bis in die Edo-Zeit

(1603–1868) zurück, wo es ursprünglich als *Funoyaki* bekannt war. Laut [1mal1japan](#) erlebte das Gericht während der Meiji-Zeit eine Entwicklung und gewann nach dem Großen Kantō-Erdbeben von 1923 an Popularität. Okonomiyaki wurde zudem während des Zweiten Weltkriegs populär, da Mehl zu einem erswinglichen Grundnahrungsmittel wurde.

Heute gilt Okonomiyaki nicht nur als beliebtes Gericht in Japan, sondern auch als Symbol für Kreativität und regionale Vielfalt. Die Zubereitungsweise variiert je nach Region: Während es im Osaka-Stil die Zutaten vermischt gibt, wird im Hiroshima-Stil eine schichtweise Zubereitung bevorzugt. Bei dieser Variante wird zunächst ein Crêpe-Teig zubereitet, gefolgt von einer Schicht Kohl, Gewürzen, Fleisch und Meeresfrüchten. Gekochte Soba-Nudeln werden gesondert gebraten und dann auf dem Fladen verteilt, was dem Gericht eine zusätzliche Geschmacksnote verleiht, wie [Wikipedia](#) beschreibt.

Ob in Japan oder international, Okonomiyaki bleibt ein beliebtes und beliebtes Gericht, das die Menschen dazu einlädt, ihre individuellen Vorlieben und Geschmäcker auszuleben.

Details	
Ort	Osaka, Japan
Quellen	• www.remszeitung.de • 1mal1japan.de • de.wikipedia.org

Besuchen Sie uns auf: n-ag.net