

Genießen Sie Okonomiyaki: Schneller Rezept-Tipp aus Japan!

Entdecken Sie Okonomiyaki, den herzhaften japanischen Pfannkuchen, seine Zutaten, Zubereitungstipps und Varianten für jedes Geschmacksprofil.



Osaka, Japan - Okonomiyaki, der herzhafte japanische Pfannkuchen, hat seinen Ursprung in den Städten Osaka und Hiroshima. Der Name des Gerichts bedeutet übersetzt „gebacken, wie es Ihnen gefällt“, was die flexible und individuelle Zubereitung unterstreicht. Die Hauptzutaten sind Weißkohl, Ei, Mehl, roter Ingwer und Lauchzwiebeln. Die Zubereitung ist unkompliziert und in nur 27 Minuten können Sie ein schmackhaftes Gericht auf den Tisch bringen. Die Nährwerte pro Portion betragen 378 kcal, was Okonomiyaki zu einer nahrhaften Wahl macht, die oft als Soulfood betrachtet wird. **Merkur** berichtet, dass das Gericht nicht nur köstlich ist, sondern auch schnell zuzubereiten.

Für die Zubereitung benötigen Sie einige gängige Zutaten und Küchengeräte. Zu den Hauptzutaten für zwei Portionen zählen unter anderem 100 ml Wasser, 100 g Weizenmehl, 300 g Weißkohl, 2 Lauchzwiebeln und 15 ml Speiseöl. Optional können weitere Zutaten wie Garnelen oder Schweinebauch hinzugefügt werden, um den Geschmack zu variieren. Für die Zubereitung sind eine Rührschüssel, ein Schneebesen, ein Pfannenwender sowie eine beschichtete Pfanne empfohlen, wie **einfachkochen.de** hervorhebt.

Zubereitung und Tipps

Die Zubereitung gestaltet sich denkbar einfach. Zunächst werden der Weißkohl und die Lauchzwiebeln kleingeschnitten. Danach vermischen Sie Wasser und Dashi, das eine würzige Brühe aus Kombu-Alge und Bonitoflocken ist und für einen umami Geschmack sorgt. In einer Schüssel werden Mehl, Salz, Speisestärke und Backpulver vermengt, bevor die Dashi-Wasser-Mischung und das Ei hinzugefügt werden. Nachdem die Zutaten gut vermischt sind, können Sie den gekleinerten Kohl, die Lauchzwiebeln und den roten Ingwer einarbeiten. Diese Mischung wird dann in einer erhitzten Pfanne ausgebacken, bis sie schön goldbraun ist. Nach dem Wenden wird das Okonomiyaki mit Okonomiyaki-Sauce, Kewpie-Mayo und Bonito-Flocken serviert. **PS Travelshots** ergänzt, dass auch vegane Varianten möglich sind, wenn man Ei und Dashi durch pflanzliche Alternativen ersetzt.

Zusätzlich sind bei der Zubereitung ein paar Tipps hilfreich, um die perfekte Konsistenz und Farbe zu erreichen. Laut **Merkur** kann man das Gericht mit verschiedenen Belägen anpassen, einschließlich Aonori, einem beliebten Algen-Topping, das den finalen Pfannkuchen noch schmackhafter macht. Eine leichte Salatbeilage oder Miso-Suppe eignet sich hervorragend als Begleitung.

Okonomiyaki ist mehr als nur ein Gericht; es repräsentiert einen Teil der japanischen Ernährungskultur, der Wert auf

Individualität und Kreativität legt. Die Zubereitung kann zudem als gesellige Aktivität betrachtet werden, bei der Freunde und Familie zusammenkommen, um ihre eigenen Kreationen zu entdecken und zu genießen, was es zu einer perfekten Wahl für gesellige Anlässe macht.

Details	
Ort	Osaka, Japan
Quellen	• www.merkur.de • www.einfachkochen.de • ps-travelshots.com

Besuchen Sie uns auf: n-ag.net