

Okonomiyaki mit Fleisch Buta-Tama

Gesamtzeit **30 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 20 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.826 kJ / 674 kcal

Fett: **36,4 g** Eiweiß: **28,3 g**
Kohlenhydrate: **56,7 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

6	Stängel Schnittlauch
100 g	Spitzkohl
2	Lauchzwiebeln
Für den Teig:	
200 ml	Dashi Brühe
1	Ei
90 g	Weizenmehl Typ 405
10 g	Kartoffelmehl
1 TL	Backpulver
3 EL	Pflanzenöl
2 EL	Röstzwiebeln
80 g	Schweineschulter
2	Eier
4 EL	<u>Kikkoman Teriyaki</u> <u>Barbecuesauce Honig</u>
1 EL	Mayonnaise

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Spitzkohl putzen, in ca. 3 cm lange Streifen schneiden und waschen. Lauchzwiebeln putzen, in 2-3 mm dünne Ringe schneiden und waschen.

Schritt 2

Für den Teig in einer Schüssel Dashi-Brühe und ein Ei verquirlen. Weizenmehl und Kartoffelmehl vermischen, mit Backpulver in die Dashi-Ei-Mischung geben und gut verrühren, um Klümpchen zu vermeiden. Spitzkohl und Lauchzwiebeln zu dem Teig geben und gut vermischen.

Schritt 3

In einer Pfanne (24 cm Ø) 1 EL Öl erhitzen, die Hälfte der Teig-Gemüsemischung in die Pfanne geben, dabei das Gemüse gleichmäßig verteilen und ca. 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Schritt 4

In dieser Zeit mit 1 EL Röstzwiebeln bestreuen. Die Hälfte der Fleischscheiben gleichmäßig darauf verteilen, in der Pfanne wenden und weitere 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze braten (die Hitze etwas reduzieren). Okonomiyaki auf einen Teller gleiten lassen.

Schritt 5

In der Pfanne nochmal $\frac{1}{2}$ EL Öl erhitzen und ein aufgeschlagenes Ei hineingeben. Darauf sofort den gebratenen Okonomiyaki mit der Fleisch-Seite nach unten legen, weitere 2-3 Minuten braten und warm stellen. Einen zweiten Pfannkuchen ebenso zubereiten.

Schritt 6

Okonomiyaki mit der Ei-Seite nach oben auf zwei Teller legen und mit Teriyaki Barbecuesauce mit Honig bestreichen. Mit Mayonnaise dünne Streifen darauf verteilen, mit Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.