

Okonomiyaki vegetarisch

Gesamtzeit **30 Min.** 30 Min. Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.443 kJ / 583 kcal

Fett: **28,6 g** Eiweiß: **29,8 g**
Kohlenhydrate: **48,5 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für die vegetarische Okonomiyaki-Sauce:

3 EL	Ketchup
2 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u>
1 EL	Blaubeermarmelade
1 Prise	Salz, Pfeffer, Muskat, Kümmel

Zutaten:

100 g	Spitzkohl
50 g	Zucchini
0,25	Paprikaschoten
2	Lauchzwiebeln
2 EL	Mais (Konserve)
2 EL	Pflanzenöl
2 EL	Röstzwiebeln
2,5	Stängel Schnittlauch

Für den Teig:

300 g	Tofu
1 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u>
6 EL	Kartoffelmehl

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Für die vegetarische Okonomiyaki-Sauce alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Handmixer zu einer glatten Sauce vermischen.

Schritt 2

Spitzkohl, Zucchini und Paprika putzen, in ca. 3 cm lange Streifen schneiden und waschen.
Lauchzwiebeln putzen, in 2-3 mm dünne Ringe schneiden und waschen.

Schritt 3

Für den Teig Tofu mit einem Handmixer pürieren und mit Instant-Gemüsebrühe und Kartoffelmehl gut vermischen. Das geschnittene Gemüse und Mais dazugeben und mischen.

Schritt 4

In einer großen Pfanne (mind. 32 cm Ø) 1 EL Öl erhitzen, die Hälfte der Teig-Gemüsemischung in die Pfanne geben, dabei das Gemüse gleichmäßig verteilen und die Mischung mit einem Spachtel zu zwei ca. 15-18 cm großen Kreisen formen. Mit 1 EL Röstzwiebeln bestreuen und bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten braten.

Schritt 5

Mit einem Bratenwender vorsichtig wenden und 2-3 Minuten weiter braten (die Hitze etwas reduzieren). Einen zweiten Pfannkuchen ebenso

zubereiten. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden.

Schritt 6

Okonomiyaki mit der Gemüsesseite nach oben auf zwei Teller legen und mit der vegetarischen Okonomiyaki-Sauce bestreichen. Mit Schnittlauch bestreuen und servieren.