

Okonomiyaki Vegetarisch

Zubereitungszeit **30 Minuten**
Kalorien pro Portion **585**



Zutaten für 4 Personen

Für die vegetarische Okonomiyaki-Sauce:

6 EL Ketchup
4 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
2 EL Blaubeermarmelade
Prise Salz
Prise Pfeffer
Prise Muskat
Prise Kümmel

Zutaten:

200 g Spitzkohl
100 g Zucchini
1 Paprikaschote
4 Lauchzwiebeln
4 EL Mais (Konserve)
5 EL Pflanzenöl
4 EL Röstzwiebeln
4 Stängel Schnittlauch

Für den Teig:

600 g Tofu
2 TL Gemüsebrühe
12 EL Kartoffelmehl

Die japanische Spezialität ist besonders in den Regionen Hiroshima und Osaka beliebt. Der Teig für Okonomiyaki ist ähnlich wie ein Reibekuchenteig und kann in einer Pfanne zubereitet werden. Für unsere vegetarische Variante, könnt ihr die Zutaten direkt in den Teig untermischen – so simpel bereitet ihr eure eigenen Okonomiyaki zu.

Zubereitung:

1. Für die vegetarische Okonomiyaki-Sauce alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Handmixer zu einer glatten Sauce vermischen.
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.
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.
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.
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.
6. Okonomiyaki mit der Gemüsesseite nach oben auf zwei Teller legen und mit der vegetarischen Okonomiyaki-Sauce bestreichen. Mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Guten Appetit!