



## „Okonomiyaki“ Japanische Kohlpfannkuchen

### Zutaten (für vier Portionen):

#### Teig

100 g Weizenmehl  
100 ml Fisch-Fond  
2 Eier  
1 TL Backpulver  
Salz  
350 g Weißkohl  
100 g Nordsee-Krabben

#### Japanische Mayonnaise

1 Eigelb  
1 EL Reisessig  
1 TL Senf  
100 ml Pflanzenöl  
Salz, Pfeffer

#### Okonomiyaki-Sauce

4 EL Ketchup  
3 EL Worcestershire-Sauce  
2 EL Austernsauce  
1 EL Sojasauce  
Zucker

#### Sowie

12 kleine Nordseekrabben  
1-2 Stangen Frühlingszwiebeln  
Eingelegter Ingwer (Sushi-Ingwer)

### Zubereitung (circa 40 Minuten, ohne Garzeiten):

Für die Pfannkuchen das Mehl mit Fisch-Fond, Eiern, Backpulver und Salz mixen. Den Weißkohl fein schneiden oder hobeln und die Krabben grob hacken. Unter den Teig mischen und das Mehl quellen lassen.

Für die Mayonnaise das Eigelb in ein enges Mixgefäß geben, Senf, Reisessig, Öl, Salz und Pfeffer dazugeben. Den Pürierstab bis zum Boden hineinstecken, dort anschalten und langsam hochziehen. So entsteht eine Emulsion und durch sie eine Mayonnaise.

Für die Okonomiyaki-Sauce Ketchup mit Worcestershire-Sauce, Austernsauce, Sojasauce und Zucker vermischen. (Alternative: fertige Sauce aus dem Asiamarkt)

Nun den Teig portionsweise in eine Pfanne geben und beidseitig knusprig braun ausbacken. Noch in der Pfanne mit Okonomiyaki-Sauce bepinseln, um die Fladen zusätzlich zu aromatisieren.

Zum Anrichten die Pfannkuchen auf Teller geben und mit einem feinen Gitter aus japanischer Mayonnaise überziehen. Mit Nordseekrabben, feinen Ringen von Frühlingszwiebeln und eingelegtem Ingwer belegen und sofort servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

487 kcal – 32 g Fett – 16 g Eiweiß – 34 g Kohlenhydrate

**Dieses Gericht ist pescetarisch und laktosefrei.**