

Okonomiyaki, Miso-Mayonnaise, Spitzkohl-Salat

Für zwei Personen

Für die Okonomiyaki:

½ Spitzkohl	250 g braune Champignons	1 kleine Zucchini
1 rote Paprikaschote	1 Ei	100 g Reismehl
1 Bund glatte Petersilie	5 g Kombu-Algenpulver	Pflanzenöl, Salz
Für die Okonomiyaki-Sauce:	5 EL Ketchup	3 EL vegane Worcestersauce
2 EL Sojasauce	2 EL zähflüssiger Honig	
Für den Spitzkohlsalat:	½ Spitzkohl	1 Zwiebel
3 cm Ingwer	1 Zitrone, Saft	2 EL Mirin
1 EL Reisessig	1 EL zähflüssiger Honig	2 EL Sesamöl
2 EL geröstete Sesamkörner	Salz	Pfeffer
Für die Miso-Mayonnaise:	1 Ei	½ TL Misopaste
1-2 TL Senf	1 EL Reisessig	200 ml Sesamöl
1 EL Mirin	Salz, Pfeffer	

Für die Okonomiyaki: Das Kombu-Algenpulver in 150 ml kochendem Wasser auflösen, dann mit Reismehl und Salz verrühren. Erst dann das Ei dazugeben und zu einem klebrig-zähen Teig verrühren.

Spitzkohl halbieren, Strunk entfernen und halben Kohl in feine Streifen schneiden. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und genauso wie Zucchini und Champignons möglichst klein schneiden.

Anschließend gesamtes Gemüse in den Teig einrühren. Herd etwa auf Stufe 6-7 einstellen. Eine Pfanne mit ausreichend Öl erhitzen. Eine Kelle Teig in die Pfanne geben und leicht andrücken. Sobald der Teig unten Bläschen bekommt, vorsichtig umdrehen, Deckel auf die Pfanne geben und etwa 1,5 Minuten braten. Anschließend Okonomiyaki herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Petersilie fein hacken und zum Schluss über den fertig angerichteten Okonomiyaki geben.

Für die Okonomiyaki-Sauce: Ketchup und Worcestersauce miteinander vermengen. Mit Honig süßen und mit Sojasauce bis zur gewünschten Cremigkeit der Sauce verrühren.

Für den Spitzkohlsalat: Spitzkohl ebenfalls vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Etwas Salz dazu geben, Kohl durchkneten und kurz Wasser ziehen lassen. Zwiebel abziehen, in feine Streifen schneiden und zum Spitzkohl geben. Reisessig, Honig und Mirin hinzufügen und alles vermengen.

Ingwer schälen, reiben und zum Salat geben. Salat mit Sesamöl, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit gerösteten Sesamkörnern garnieren.

Für die Miso-Mayonnaise: Ei in einen Messbecher geben, Misopaste, Senf sowie Reisessig hinzugeben, mit etwas Öl bedecken und mit dem Pürierstab vorsichtig aufmixen, bis eine erste Emulsion entsteht. Anschließend Sesamöl langsam in Eimasse fließen lassen und mit dem Pürierstab solange pürieren, bis die Mayonnaise die gewünschte Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer, sowie Zitronensaft abschmecken.

Okonomiyaki auf einem Teller mittig anrichten und mit einer dicken Schicht der Sauce bestreichen. Mayonnaise im Streifenmuster darüber verteilen und mit einem feinen Messer in Form ziehen. Alles mit frischer Petersilie bestreuen. Salat in einem separaten Schälchen anrichten und servieren.

Marcel Kramer am 06. März 2024