



Okonomiyaki (japanische Omelette)

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min. | Quellen lassen: ca. 20 Min. | Für 2 Personen

Masse

- 100 g Mehl
- ½ TL Backpulver
- ½ TL Salz
- 1 Beutel Dashi-Granulat (ca. 6 g)
oder ¾ TL Gemüsebouillonpulver
- 1 ½ dl Wasser
- 2 frische Eier
- 300 g Weisskabis, fein gehobelt
- 2 Bundzwiebeln, in feinen Ringen,
Grün beiseite gestellt
- 200 g Cocktail-Crevetten oder Thon in
Salzwasser, abgetropft, zerzupft

Öl zum Backen

Garnitur

- 4 EL Okonomiyaki-Sauce oder Austernsauce mit wenig Wasser verrührt
 - 3 EL japanische Mayonnaise oder Mayonnaise mit ¾ EL Wasser verrührt
 - 1 EL getrocknete Algen (z. B. Aonori) oder Dill, fein geschnitten
 - 6 Nori-Chips, in Streifen
 - 1 TL schwarzer Sesam
 - 2 EL Bonito-Flocken
-

1. Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen, eine Mulde eindrücken. Dashi mit Wasser anrühren, zum Mehl giessen, zu einem glatten Teig verrühren. Eier verklopfen, unter den Teig rühren. Kabis und Bundzwiebeln darunter mischen. Masse zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 20 Min. quellen lassen. Crevetten unter die Masse mischen.
2. Wenig Öl in einer kleinen beschichteten Bratpfanne (ca. 15 cm Ø) heiss werden lassen. Die Hälfte der Masse in die Pfanne geben, zu einer dicken Omelette formen, Hitze reduzieren, ca. 7 Min. backen. Omelette wenden, ca. 7 Min. fertig backen, warm stellen. Zweite Omelette gleich backen.
3. Zwiebelgrün auf den Omeletten verteilen, Sauce und Mayonnaise gitterförmig über die Omelette träufeln, mit Algen, Nori, Sesam und Bonito-Flocken garnieren.

Tipp: Omeletten mit 1–3 gekochten Crevettenschwänzen garnieren.