



Japanisches Omelett am Spieß mit Okonomiyaki Soße



Rezeptinfo

Zutaten für 3 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min. + 10 Min. Quellzeit

pro Portion: 2548 kJ, 609 kcal, 68 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 29 g Fett, 185 mg Cholesterin, 5 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

Zubereitung

Du bist Fan von der japanischen Küche? Dann sind diese Hashimaki am Spieß genau das richtige für dich. Hashimaki ist ein japanisches Omelett am Spieß mit Gemüse und allerlei Toppings. Dafür bereitest du zunächst den Teig zu, lässt diesen quellen und schneidest parallel das Gemüse in Streifen. Der Teig wird mit dem Gemüse belegt, gegart und anschließend auf ein Essstäbchen gerollt. Zum Abschluss wird der Hashimaki-Spieß noch mit der Okonomiyaki Soße und den Toppings garniert. Hier geht's zum Rezept:

Step 1:

Als erstes vermischt du Mehl, Wasser, Dashipulver und Eier zu einem glatten Teig. Das Ganze 10 Minuten quellen lassen. In dieser Zeit schneidest du den Kohl mit einem Sparschäler in sehr dünne Streifen. Die Frühlingszwiebeln werden in feine Ringe geschnitten.

Step 2:

Nun gibst du etwas Öl in eine große Pfanne und heizt diese auf mittlerer Hitze vor. Jetzt den Teig mit einer Kelle kreisförmig in der Pfanne verteilen. Dann eine Baconstreifen in die Mitte legen und den Kohl darauf verteilen. Nochmals etwas Teig auf den Kohl geben und den Deckel für 1-2 Minuten auf die Pfanne legen und kurz garen lassen.

Step 3:

Wenn der Teig anfängt an den Seiten zu stocken, diesen vorsichtig von der Seite her auf die Essstäbchen aufrollen. Die Hashimaki mit Okonomiyaki Soße, Mayonnaise, Frühlingszwiebeln, Bonito-Flocken und Nori garnieren und servieren.

Zutaten

Für den Teig:

150 g	Weißkohl
200 g	Mehl
250 ml	Wasser
2 EL	Dashipulver
2	Eier
2	Frühlingszwiebeln
	Etwas Öl

Für das Topping:

3	Streifen Bacon
	Mayonnaise
	Okonomiyaki Soße
20 g	Bonitoflocken
20 g	Noristreifen

Sonstiges:

	Sparschäler
	Essstäbchen
	Große Pfanne mit Deckel