

Rezept

Japanische Okonomiyaki mit Kartoffeln, Lachs und Kresse



Quelle: KMG/die-kartoffel.de (bei Verwendung bitte angeben)

Zutaten für 2 Portionen:

100 Kartoffeln
1 Zwiebel
50 g Karotte
80 g Weißkohl
125 g Mehl (Type 550)
2 EL Panko
1 Prise Meersalz
2 Eier, Größe M
50 ml Wasser
2 EL Olivenöl zum Braten

Für das Topping:

50 ml Milch (3,5 %)
1 Bund Koriander
100 ml Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer
50 g Räucherlachs
etwas Gartenkresse

Zubereitung:

Für die Okonomiyaki:

Kartoffeln gründlich waschen und schälen. Anschließend Kohl, Karotten und Frühlingszwiebel waschen, abtrocknen und putzen.

Kartoffeln, Kohl und Karotten grob in eine Schüssel reiben, Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und dazugeben. In einer weiteren Schüssel Mehl, Panko, Salz, Eier und Wasser vermengen. Geriebenes Gemüse und Frühlingszwiebel zugeben und zu einem glatten Teig verrühren.

Öl in eine Pfanne geben und portionsweise Teig einfüllen. Bei mittlerer Hitze Okonomiyaki-Pfannkuchen je Seite drei bis fünf Minuten ausbacken und anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für das Topping:

Milch in ein hohes Gefäß geben. Koriander waschen, trocken schütteln und den trockenen Stielansatz abschneiden. Anschließend Koriander mitsamt Stielen zur Milch geben und mit dem Pürierstab langsam mixen. Öl nach und nach zugießen bis eine cremige Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rezept

Räucherlachs über die Kartoffel-Okonomiyaki verteilen, mit Sauce beträufeln und mit Gartenkresse bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion: 992 kcal / 4151 kJ | 23 g Eiweiß | 71 g Fett | 67 g Kohlenhydrate

Das Rezept für Japanische Okonomiyaki, inklusive Videoanleitung, gibt es auch online unter folgendem Link: <https://die-kartoffel.de/okonomiyaki-mit-kartoffeln-und-lachs/>

Weitere leckere Rezepte sowie Informationen und Tipps rund um die Kartoffel gibt es unter www.die-kartoffel.de.

Über die KMG

Die Kartoffel-Marketing GmbH (KMG) wurde 2014 gegründet. Sie versteht sich als „Bündnis der Kartoffelprofis“ und repräsentiert die deutschen Speisekartoffelproduzenten und die Kartoffelhändler. Ihr Ziel ist es, die Verbraucher in Deutschland über die Vielseitigkeit und den hohen Wert der Kartoffel zu informieren. Zur KMG gehören der Deutsche Kartoffelhandelsverband e. V., die Bundesvereinigung Erzeugergemeinschaften Kartoffeln und der Verein Landvolk Niedersachsen – Landesbauernverband e. V. Projekte der KMG werden von der Landwirtschaftlichen Rentenbank unterstützt.

Experten-Interviews:

Wir arbeiten mit zahlreichen Experten aus dem Kartoffelanbau und aus der Kartoffelproduktion zusammen, die Ihnen für Interviews zur Verfügung stehen. Bitte wenden Sie sich gerne an uns.

Pressekontakt:

agentur05 GmbH | Christina Fischer
E-Mail: fischer@agentur05.de
Tel.: 0221 925454-816
Sachsenring 81 | 50677 Köln



rentenbank
gefördert von der
Landwirtschaftlichen Rentenbank