Rezepte!

Vorschläge für Euer Gemüse
Weißkohl-Pancake im Japan-Style

Außen knusprig und innen saftig! Diese japanischen Gemüsepfannkuchen sind eine tolle Möglichkeit, Weißkohl einmal ganz anders zuzubereiten. Dazu gibt es eine süß-würzige Sauce und ein paar frische Toppings.

Zutaten:
Für ca. 8 Pancakes: 600 g Weißkohl, 4 Eier, 180 g Mehl, 180 ml Wasser, 3 Frühlingszwiebeln oder Lauch, 2 EL Sojasauce, 1 TL Backpulver, Salz und Pfeffer, Pflanzenöl zum Braten
Für die Sauce: 3 EL Lieblings-Ketchup, 2 EL Sojasauce, 1 EL veg. Worcestersauce, 1 EL Ahornsirup, 1 TL Senf (hier geht aber auch Sriracha o.ä.)
Topping: 3 EL Mayonnaise, 1 TL Zitronensaft, 2 EL gerösteter Sesam, Frühlingszwiebelringe (austauschbar gegen was Ihr wollt :))

Zubereitung:
Den Weißkohl vom Strunk befreien und in möglichst feine Streifen schneiden, mit einer Prise Salz kräftig durchkneten. Die Frühlingszwiebeln (oder Lauch) in Ringe schneiden, etwas Grün für das Topping beiseitelegen. Eier, Mehl, Wasser, Backpulver und Sojasauce zu einem glatten Teig verrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Weißkohl und Frühlingszwiebeln unterheben. Der Teig soll das Gemüse gerade so zusammenhalten.
Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pro Pancake eine großzügige Portion der Kohlmasse hineingeben und zu einem etwa 2 cm dicken Fladen formen. Bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 5–6 Minuten goldbraun braten, bis der Kohl weich und der Teig durchgegart ist. Am besten mit einem Deckel arbeiten.
Währenddessen Ketchup, Sojasauce, Worcestersauce, Ahornsirup und Senf miteinander verrühren. Die Mayonnaise mit dem Zitronensaft glatt rühren.
Die fertigen Pancakes mit der würzigen Sauce bestreichen, etwas Zitronen-Mayonnaise darübergeben und mit Sesam und Frühlingszwiebelringen bestreuen.

Viel Spaß beim Ausprobieren!



