

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: ORF/ Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Schweinebauch Okonomiyaki

Koch: Lukas Kienbauer

Zutaten

(für 4 Personen)

Für die Okonomiyaki-Basis

- 100 g Weizenmehl (glatt)
- 100 g Dashi-Fond oder Geflügelfond
- 1 Ei
- Salz
- Cayennepfeffer

Für das Okonomiyaki

- 100 g Schweinebauch (gegart)
- 100 g Weißkraut
- Okonomiyaki-Basis (siehe oben)
- neutrales Pflanzenöl zum Braten

Für die Okonomiyaki-Sauce (japanische BBQ-Sauce)

- 3 EL Ketchup
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Worcestersauce
- 1 EL Fischsauce
- 1 EL Ahornsirup

Quelle: ORF extra

Für die Togarashi-Mayo

- 1 Ei
- 150 ml neutrales Pflanzenöl
- Saft einer ½ Limette
- Salz
- Kristallzucker
- Togarashi-Gewürz (japanische Gewürzmischung auf Chilibasis, alternativ scharfe Currymischung)

Für die Garnitur

- 5 g Bonito-Flocken (getrocknete, geräucherte Thunfisch-Flocken)
- grüne Jungzwiebel-Ringe
- (optional 1 TL Nori-Algen-Pulver)

Zubereitung

1. Für die Okonomiyaki-Basis das Weizenmehl, das Ei, den Dashi-Fond sowie etwas Salz und Cayennepfeffer in einer Schüssel mit einem Schneebesen gut verrühren.

2. Für das Okonomiyaki das Weißkraut vom Strunk befreien und in sehr dünne Streifen schneiden, den gegarten Schweinebauch in 1 cm große Würfel schneiden. Alles zur Okonomiyaki-Basis in die Schüssel geben und gut vermischen. Anschließend etwas Pflanzenöl in eine Pfanne geben, die Okonomiyaki-Masse hineingeben, gleichmäßig verteilen und beidseitig goldbraun braten (wie eine Rösti).

3. Für die Okonomiyaki-Sauce das Ketchup, die Sojasauce, die Worcestersauce, die Fischsauce und den Ahornsirup in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen gut verrühren.

4. Für die Togarashi-Mayo das ganze Ei, etwas Salz, eine Prise Kristallzucker, ein wenig Togarashi-Gewürz und Limettensaft in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer ganz langsam das Pflanzenöl hineinmischen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Die Mayonnaise in einen Einweg-Spritzbeutel füllen.

5. Zum Schluss das Okonomiyaki in acht gleichgroße Stücke schneiden (wie eine Pizza), großzügig mit der Okonomiyaki-Sauce bestreichen und die Togarashi-Mayonnaise mit dem Einweg-Spritzbeutel wie ein Gitter aufspritzen. Alles mit den grünen Jungzwiebel-Ringen und den Bonito-Flocken garnieren und optional mit etwas Nori-Algen-Pulver bestreuen.