



Okonomiyaki mit Ika (und Mayonnaise, auf die im Rezept hier verzichtet wird) in einem Lokal in Yokohama. (8/2014)

## IKA OKONOMIYAKI

### Weizenpannkuchen mit Kohl, Speck, Tintenfisch und tanzenden Thunfischflocken

In Japan kommt Kalmar (*Ika*, いか) immer so frisch wie möglich auf den Tisch. In gewissen Restaurants wird er sogar halb lebendig aufgetragen: Während man den Mantel des Tiers als Sashimi in die Sojasauce tunkt, zucken Kopf und Fangarme weiter vor sich hin. *Ikizukuri* heißt diese Art des Livegenusses. Die Hafenstadt Hakodate im Süden von Japans nördlichster Insel Hokkaido ist berühmt für ihren Kalmar (*Todarodes pacificus*), der hier sogar die Dolendeckel ziert. Hauptsaison ist der Sommer, dann wird das Tier auf dem Morgenmarkt der Stadt auch lebendig angeboten, wahlweise in mit Wasser gefüllten Plastiktüten verpackt oder zum Selberfischen im offenen Aquarium.

Ika haben einen so kurzen Lebenszyklus, dass man auch die Innereien verwenden kann. In Hokkaido isst man zum Beispiel sogar die Leber roh oder stellt verschiedene Pickles aus den Fangarmen her, bei denen man die Eingeweide zur Fermentation benutzt. Namentlich diese Pickles sind in ganz Japan sehr beliebt und man findet sie gar in 'Tankstellenshops' wie 7Eleven, Family Mart oder Secomart. In Binnenländern wie der Schweiz sind frische Kalmare leider nicht zu bekommen, man kann also weder die feinen Pickles nachkochen




**Und alle spielen mit | «Niemand scheint hier auch nur die geringsten Zweifel daran zu haben, dass diese Tiere ausschließlich dazu bestimmt sind, vom Menschen gefischt, zerlegt und gegessen zu werden. Auch die Kinder wissen das. Und selbst wenn manche die Kalmare zu streicheln versuchen, so treiben sie ihnen doch wenig später selbstverständlich ihre Essstäbchen ins...»**

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 19. Juli 2014.




Der Koch in diesem Okonomiyaki-Restaurant im Zentrum von Yokohama bereitet den Pfannkuchen vor, den die Gäste dann bei Tisch zu Ende braten. (8/2014)


**Okonomiyaki(Topping) お好み焼(トッピング)** 税抜価格 (税込価格)  
Tax excluded (Tax included)



お好み焼



“月見”



**お好み焼(具1品) Okonomiyaki (1Topping) ..... 850yen (918yen)**  
下記のトッピングより具1品をお選び頂けます。

**お好み焼(具2品) Okonomiyaki (2Topping) ..... 1,050yen (1,134yen)**  
下記のトッピングより具2品をお選び頂けます。

お好み焼にお好きな具を組み合わせさせてお楽しみください。  
Please choose a topping from a list.

**トッピング(具1品) 1Topping ..... 200yen (216yen)**

・豚肉 Pork	・イカ Squid	・タコ Octopus	・貝柱 Scallops	・牛肉 Beef
・小海老 Shrimps	・キムチ Kimuchi	・スジコン Stringy beef & devil's tongue jelly		
・もち Rice cake	・チーズ Cheese			

**月見 Tsukimi ..... 150yen (162yen)**  
お好み焼や焼そばと組み合わせさせてお楽しみ下さい。

**ねぎかけ Negikake ..... 150yen (162yen)**

Ein wenig wie in einer Pizzeria stehen auch in einem Okonomiyaki-Restaurant zahllose Toppings und Kombinationen, einfache und luxuriöse Extras zur Auswahl.



Natürlich zeigt ein Okonomiyaki-Lokal in seinem Schaufenster schon, was der Gast erwarten darf.

noch das Tier bei Tisch tanzen lassen. Um trotzdem etwas von dem Gefühl zu rekonstruieren, das sich einstellt, wenn sich die Nahrung bei Tisch noch bewegt, lasse ich etwas anderes tanzen: Katsuo-bushi, die für Japans Küche so typischen Bonitoflocken. Diese Flocken sind so dünn gehobelt, dass sie sich in der feuchtheißen Luft von Speisen bewegen. Und ganz besonders schön tanzen sie auf Okonomiyaki, einem japanischen Pfannkuchen, der auch manchmal *Japanische Pizza* genannt wird.

Okonomiyaki ist laut Keiko Okawa von der Japan Foundation, die mich im Juli 2014 in Yokohama in ein entsprechendes Restaurant begleitet hat, eine Spezialität aus der Kansai-Region, vor allem aus ihrer Heimatstadt) Ōsaka und aus Hiroshima. Okonomi soll soviel wie «beliebt» oder «was beliebt» bedeuten, *yaki* heißt immer, dass etwas «gebraten» oder «gegrillt» wird, man liest es auch aus den Spießchen *Yakitori* oder dem Grillgericht *Tepanyaki* heraus.

In spezialisierten Restaurants wird Okonomiyaki auf Teppans gebraten, heißen Eisenplatten, die im Tisch eingelassen sind. Sie können aber auch gut in einer Bratpfanne mit Antihafbeschichtung zubereitet werden. Die Grundzutaten dieser Pfannkuchen sind Wasser, Kohl, Mehl, Ei und Dashibrühe. Je nach Region werden verschiedene weitere Dinge beigefügt, meist Stücke von Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchten. Ich bereite die Okonomiyaki am liebsten mit Ika zu. Aber man kann den Kalmar gut etwa durch die gleiche Menge an Garnelen, Lachswürfeln, Muscheln, Beinschinken... ersetzen. Alle Ingredienzien werden in einer Schüssel

**Okonomiyaki-Sauce** | Die Okonomiyaki-Sauce ist eine dunkle Würzsauce, die vor allem bei der Zubereitung der gleichnamigen japanischen Pfannkuchen eine Rolle spielt. Die Sauce erinnert entfernt an Worcestershire-Sauce und wird auch oft als japanische Version des berühmten Klassikers aus England vorgestellt. Sie ist jedoch dickflüssiger, klebriger und süsser als das Vorbild. Im Unterschied zur Worcestershire-Sauce, die auf fermentierten Anchovis basieren soll, wird die Okonomiyaki-Sauce aus Früchte- und Gemüsepürees hergestellt. Die berühmteste Okonomiyaki-Sauce stammt von der japanischen Firma *Otafuku* und besteht aus: Tomaten, Datteln, Zwiebel, Apfel, High-Fructose-Sirup, Brau-Essig, Aminosäure Flüssigkeit, Salz, Alkohol, Sojasauce, Gewürze...





Bevor man die Eier beigibt, sollten die Mehl-Dashi-Mischung und der Kohl gut vermischt werden – bis das Gemüse ganz von Teig belegt ist. (Zürich, 8/2014)



Eier und Kalmarstücke sind schnell untergemischt. Die Sauce sollte jetzt so flüssig sein, dass sie sich gut in der Pfanne ausgießen lässt und ein wenig zerläuft.



Während die eine Seite brät, belegt man die andere so mit Speck, dass die Oberseite bedeckt ist, aber die Scheiben nicht über den Rand hinausragen.



Am Ende der Bratzeit sollten der Kohl weich, der Speck durchgebraten und knusprig sein.



Ganz zum Schluss lässt man dann noch die Bonitoflocken tanzen.

<https://vimeo.com/496415677>

#### FÜR 4 PERSONEN

250 g Weizenmehl  
 2½ TL Salz  
 1 TL Backpulver  
 1 TL Dashibrühe, abgekühlt  
 1 EL Mirin  
 400 g Weißkohl, in länglichen, etwa 5 mm breiten Streifen  
 4 Eier  
 200 g Kalmar, in kleinen Stücken, nach Möglichkeit vor allem vom Mantel  
 4 EL geröstetes Sesamöl  
 200 g dünner Bratspeck  
 4 EL Okonomiyaki-Sauce  
 2 EL fein geschnittene Streifen von Nori, 15 mm lang und 2 mm breit oder Aonori, pulverisiertes Nori-Blatt  
 1 Tasse Katsuobushi

vermischt und dann auf der heißen, gut eingefetteten Platte zu einem runden Fladen ausgeleert. Er wird in der Regel zwei Mal gewendet, dann mit einer speziellen Okonomiyaki-Sauce (siehe dort) und Katsuobushi gewürzt.

#### Zubereitung (Kochzeit je Pfannkuchen 10 Minuten)

1 | Mehl, Salz, Backpulver, Dashibrühe und Mirin in einem Topf zu einem Teig verrühren. Kohl begeben und alles gut vermischen bis das Gemüse ganz von dem Teig belegt ist.

2 | Eier und Kalmarstücke begeben und nochmals kurz verrühren.

3 | Eine Bratpfanne mit Antihafbeschichtung erwärmen, 1 EL Sesamöl hineingeben und gut verlaufen lassen, der Boden sollte weitgehend bedeckt sein. *Da ich keinen Teppan besitze, koche ich die Okonomiyaki hintereinander in 4 Portionen in einer Bratpfanne. Natürlich kann man auch gut simultan zwei Bratpfannen bedienen.*

4 | Ein Viertel des Teiges in die Pfanne geben und mit Hilfe eines Kochlöffels einen Pfannkuchen formen, der etwa 15 cm Durchmesser hat und 3 cm dick ist. Dabei den Teig nicht zu sehr zusammendrücken, sonst wird der Pfannkuchen zu kompakt. *Im Zweifelsfall ist besser, den Pfannkuchen eher zu klein als zu groß zu formen, so lässt er sich dann auf jeden Fall einfacher wenden.*

5 | Einige Speckscheiben so auf dem Pfannkuchen auslegen, dass die Oberseite bedeckt ist, die Scheiben aber nicht über den Rand ragen.

6 | Okonomiyaki etwa 3 Minuten braten, dann mit Hilfe von ein oder zwei Spachteln so auf die Speckseite kehren, dass der Pfannkuchen nicht auseinanderfällt. *Sollte der Pfannkuchen doch etwas auseinanderbrechen, kann man die Teile mit Hilfe von zwei Spachteln wieder zueinander in Form schubsen.*

7 | Mit dem Spachtel leicht auf die Oberfläche drücken, damit der Speck gut auf dem Pfannenboden sitzt. Etwa 5 Minuten braten, dann erneut wenden. Nun ist die Speckseite wieder oben. Nochmals zwei Minuten kochen. Zum Schluss sollten beide Seiten eine hellbraune Farbe haben, der Speck sollte durchgebraten und der Kohl weich sein.

8 | Pfannkuchen auf einen Teller oder eine vorgewärmte Platte heben. 1 EL Okonomiyaki-Sauce auf die Oberfläche geben und mit einem Pinsel verstreichen. Ein Viertel der fein geschnittene Nori darüber streuen und ein Viertel der Katsuobushi auf die Oberfläche verteilen.