CULINARYORIGIN / JAPAN

広島お好み焼き

Okonomiyaki nach Hiroshima-Art



Eigenes Bild (KI-generiert)

JAP-002 | 2 Stück | Schwierigkeit 4/5

Streetfood / Teppan (Konamono) | Japan, Hiroshima

Historische Zeitangabe: ca. 40 Min.

40 Min. sind ein redaktioneller Richtwert für zwei Stück bei ausreichend großer Bratfläche. Zutaten pro Stück aufteilen und Bindeteig zurückbehalten; Nudeln und Ei benötigen freie Fläche. In kleiner Pfanne nacheinander arbeiten: zusätzliche Chargen verlängern die Gesamtzeit. Keine gestoppte Kochprobe.

Vor dem Kochen

Quelle der Authentizität

Dieses Rezept folgt der offiziellen Anleitung „小麦粉から作る 広島お好み焼“ von オタフクソース (Otafuku Sauce) - einem Saucenhersteller aus Hiroshima. Der entscheidende Unterschied zur Osaka-Art: Hiroshima-Okonomiyaki wird geschichtet (重ね焼き), nicht im Teig vermischt. Auf einen hauchdünnen Crêpe türmt sich ein Berg fein geschnittener Kohl, dazu eine eigene Lage gebratene Yakisoba-Nudeln und ein Spiegelei als Boden. Das Geheimnis ist das Dämpfen (蒸らす): Der Kohl wird unter dem eigenen Dampf süß, statt anzubraten.

Redaktionelle Klarstellung

Für zwei Stück: 300 g vorgegarte Yakisoba-Nudeln ohne Beutelsauce, je 150 g pro Stück; kein Trockengewicht. Herstellerreferenz: Maruchan-Nudelportion à 150 g. Je 10 g der vorgesehenen Yakisoba-Sauce verwenden, kein zusätzliches Saucenpulver. Kohl geputzt und Sprossen abgetropft wiegen.

Zutaten (metrisch)

Teig (Kiji)

40 g	Weizenmehl Type 405 - 薄力粉, glattes Mehl
60 ml	Wasser
2.5 ml	Mirin - ½ TL

Schichten

300 g	Weißkohl - キャベツ - 300 g geputzt, ohne harten Strunk; in 2-3 mm Streifen
10 g	Frühlingszwiebel - 青ねぎ, in Röllchen
60 g	Mungbohnensprossen - もやし - gespült und gut abgetropft wiegen; hier Mungbohnen, keine Sojabohnen
80 g	Schweinebauch, dünne Scheiben - 豚バラ肉, ca. 6 Scheiben
300 g	Yakisoba-Nudeln (gedämpft) - 焼そば麺 - 2 × 150 g vorgegarte Nudeln, nur Nudelgewicht ohne Saucenbeutel; kein Trockengewicht
2 Stk	Eier - たまご
2 g	Bonito-Pulver (Katsuo-ko) - かつお粉
20 g	Tempura-Knusperflocken (Tenkasu) - 天かす/天華

Würze & Finish

20 g	Yakisoba-Sauce - オタフク焼そばソース
Nicht beziffert	Okonomi-Sauce (Otafuku) - nach Belieben
Nicht beziffert	Aonori (grüne Algenflocken) - 青のり, nach Belieben

Zubereitung

01 Teig anrühren und aufteilen

Die gesamte Zutatenliste ergibt zwei Stück. Wasser, Mirin und Mehl in dieser Reihenfolge glatt verrühren. Für jedes Stück ca. 10 g dieses Teigs zum späteren Binden zurückbehalten; den übrigen Teig gleichmäßig auf die beiden Crêpes verteilen. Bei größerer Rezeptmenge entsprechend mehr Stücke einzeln ausbacken.

02 Kohl schneiden und Portionen vorbereiten

Kohl in 2-3 mm feine Streifen schneiden. Die bezifferten Beläge, Nudeln und Yakisoba-Sauce gleichmäßig auf die geplante Stückzahl verteilen; für jedes Stück ein Ei vorsehen. Die folgenden Schritte beschreiben jeweils ein Stück. Noch nicht benötigten Schweinebauch gekühlt halten. Für die Grundmenge je 150 g vorgegarte Nudeln und 10 g Yakisoba-Sauce abteilen; eventuell beiliegendes Saucenpulver nicht zusätzlich verwenden.

03 Crêpe ausstreichen

Teppan oder geeignete Pfanne auf 160-180 ° C vorheizen. Nur den für dieses Stück abgeteilten Crêpe-Teig zu einem etwa 20 cm breiten, sehr dünnen Kreis ausstreichen. Die Bindeteigreserve noch nicht verwenden.

04 Schichten aufsetzen

Auf den Crêpe ausschließlich die vorbereitete Einzelportion geben, in dieser Reihenfolge: Bonito-Pulver, Kohl, Tempura-Flocken, Frühlingszwiebel, Sprossen und Schweinebauch. Rohe Fleischscheiben mit separatem Werkzeug auflegen.

05 Wenden

Die Bratfläche auf über 200 ° C erhitzen, die für dieses Stück reservierten ca. 10 g Teig über den Stapel träufeln und mit zwei breiten Wendern vorsichtig wenden. Danach für gegarte Flächen saubere Werkzeuge verwenden.

06 Dämpfen (蒸らす)

Auf freier Bratfläche die abgeteilte Nudelportion erwärmen. Den Schweinebauch vollständig durchgaren, dann auf 180 ° C senken und den Kohl ca. 5 Min. dämpfen, bis er halb durchsichtig ist. Nicht nur die Farbe beurteilen: Fleisch und innerer Stapel sollen mindestens 75 ° C für 1 Min. erreichen; bei Bedarf länger garen.

07 Nudeln würzen

Nur die abgeteilte Yakisoba-Sauce zur Nudelportion geben, kurz braten und zu einem Kreis formen. Den Kohl-Stapel daraufsetzen und leicht andrücken.

08 Ei verbinden

Für dieses Stück ein Ei auf freier Bratfläche zu einem Kreis verstreichen. Den Stapel auf das noch weiche Ei setzen und leicht andrücken. Weitergaren, bis das Ei vollständig gestockt ist; dann wenden, sodass es oben liegt.

09 Fertigstellen und weitere Stücke braten

Okonomi-Sauce und Aonori nach Belieben auftragen und sofort servieren. Den Ablauf mit den zurückbehaltenen Portionen wiederholen. Auf großer Platte können die Stücke nebeneinander garen; in kleiner Pfanne nacheinander, mit zusätzlicher Pfanne für Nudeln und Ei. Die Gesamtzeit verlängert sich bei mehreren Chargen.

Archivar-Notizen

Geschichtet, nicht vermischt: Kohl und Beläge bleiben getrennt vom Crêpe-Teig.

Die Kohlmenge aus der Zutatenliste auf die Stücke verteilen. Der Kohlberg fällt beim Dämpfen zusammen; nicht unbemerkt die gesamte Menge auf ein Stück setzen.

Die Quelle nennt Zutaten für zwei Stück und ca. 10 g Bindeteig am einzelnen Stapel. Die ausdrückliche Aufteilung und Reserve sind redaktionelle Klarstellungen; die Reserve wird aus dem vorhandenen Teig genommen, nicht zusätzlich angerührt.

Geräte: Eine große Platte braucht Platz für Stapel, Nudeln und Ei. Bei Pfannenbetrieb nacheinander arbeiten und eine zusätzliche Pfanne bereitstellen. Größere Mengen ergeben mehr Einzelstücke, keinen immer größeren Stapel.

Nudelgewicht: Otafuku nennt zwei Nudelportionen ohne Grammwert. Als konkrete Produktreferenz weist Tōyō Suisan für „マルちゃん焼そば 3人前“ drei Nudelpakete à 150 g aus; die 480 g Gesamtpackung enthalten zusätzlich Sauce. Unsere 300 g sind zwei solche Nudelportionen ohne Beutelsauce. Andere vorgegarte Yakisoba-Nudeln abwiegen und je Stück 150 g nehmen; weder zwei beliebige Packungen noch 300 g trockene Nudeln verwenden. Die Beutelsauce entfällt, weil hier bereits 20 g Yakisoba-Sauce für beide Stücke vorgesehen sind. Keine Kochprobe.

Beschaffung und Ersatzmöglichkeiten

Otafuku Okonomi-Sauce → Original im Asia-Markt; Notbehelf: Worcestersauce + Ketchup + Austernsauce + Zucker einkochen.

Yakisoba-Nudeln → vorgegarte japanische Chūka-Nudeln; Ei ist kein notwendiges Produktmerkmal. Ersatzweise in Europa nutzbar: passende Ramen-/Mie-Nudeln nach Packungsanleitung vorgaren, gut abtropfen lassen und erst dann 300 g für zwei Stück abwiegen; Textur kann abweichen.

Katsuo-ko → Bonito-Pulver oder fein zerriebene Katsuobushi-Flocken.

Tenkasu → Agedama (frittierte Tempura-Teigperlen) aus dem Asia-Markt.

Aonori → grüne Aonori-Flocken (nicht mit Nori-Blättern verwechseln).

Nährwerte

Für unsere Rezeptfassung nicht berechnet. Otafuku nennt auf der japanischen Originalseite 799 kcal und 4,8 g Salz pro Portion (geprüft am 18.10.2026). Das sind Herstellerangaben für dessen Rezept, keine eigene Berechnung unserer Fassung. Die Quelle nennt kein fertiges Portionsgewicht; Nudeln sind dort als zwei Portionen statt 300 g angegeben, Okonomi-Sauce und Aonori nach Bedarf. Die Übertragung auf konkrete Produkte, Saucenverbrauch und fertige Ausbeute ist nicht dokumentiert. Frühere Makronährstoffschätzungen, 430-g-Portionsannahme und daraus abgeleitete 100-g-Werte wurden archiviert. Fehlende Werte bedeuten nicht null.

Nährwert	pro 100 g	pro Stück
Energie	nicht berechnet	nicht berechnet
Eiweiß	nicht berechnet	nicht berechnet
Fett	nicht berechnet	nicht berechnet
Kohlenhydrate	nicht berechnet	nicht berechnet
Salz	nicht berechnet	nicht berechnet

Dokumentierte Quellen

20.10.2026: Otafuku-Anleitung und japanische Tōyō-Suisan-Produktseite direkt abgeglichen. Zwei Portionen zu je 150 g als konkrete Produktwahl dokumentiert; Saucenbeutel ausgeschlossen. Keine Behauptung, Otafuku selbst nenne 300 g; keine Kochprobe.

オタフクソース - 小麦粉から作る広島お好み焼

Japanisch | Abgerufen 22. Juli 2026

Originalquelle öffnen

MHLW - Hygiene, Kerntemperatur und rasches Kühlen

Japanisch | Abgerufen 18. Oktober 2026

Originalquelle öffnen

Tōyō Suisan - Maruchan Yakisoba, drei Nudelportionen à 150 g

Japanisch | Abgerufen 20. Oktober 2026

Originalquelle öffnen

Katalog-Tags: Japan, Kohl, Streetfood, Hiroshima, Teppan, Konamono, Okonomiyaki