

Tempura

Krustentiere, Fisch, Gemüse im Teigmantel



Zutaten für drei Personen:

6 Kaisergranate (Scampi) oder
3 mittlere Garnelen
100 g weißer, fester Fisch
1 Zucchini
6 Broccoliröschen
6 Champignons
3 Frühlingszwiebeln
je 1/2 gelbe und rote Paprika
1 Rettich

Für den Dip:

helle Sojasauce, Ingwer
1 EL Reiswein

Für den Tempurateig:

200 ml Eiswasser
125 g Weizenmehl
1 Ei, 1 TL Salz

Für das Frittieren:

Maiskeimöl, doppelgriffiges
Mehl

1. Zwei 0,5 mm dicke
Scheiben Ingwer abschnei-
den, schälen und extrem
fein hacken. Mit 2 EL
Reiswein und 6 EL heller
Sojasauce vermischen. In
den Kühlschrank stellen.
2. Rettich feinst raspeln und
zu kleinen Kegelchen
arrangieren.
3. Zucchini waschen,
trocknen, die Enden ab-
schneiden. In ca. 4 cm lange
Stücke schneiden, diese
vierteln und bei den Vierteln
die spitze Innenkante
wegschneiden. Blanchieren.
4. Broccoli in Röschen teilen
und 2 Minuten blanchieren.
Frühlingszwiebeln stückeln
und ebenfalls blanchieren.
5. 1/2 Paprika längs in vier
Stücke teilen und ebenfalls 2

Minuten blanchieren.
6. Kaisergranate oder
Garnelen aufbrechen,
waschen und trocknen,
Därme entfernen. Das
Schwanzende jeweils dran
lassen, Garnelen müssen
halbiert werden.
7. Fisch in mundgerechte
Stücke schneiden.
8. Gemüse, Fisch und
Garnelen erst in dem Mehl
und dann in dem Teig
wenden. Bei 170° frittieren,
bis alles eine goldgelbe
Kruste hat. Entfetten.

Tempurateig:

1. 200 ml Eiswasser in eine
Schüssel geben.
2. Das Mehl in das Wasser
sieben und mit den Quirlen
des Handrührgerätes

verrühren, bis der Teig ganz
glatt ist. Ein Ei und einen TL
Salz unterrühren. Teig in
Kühlschrank stellen.

Hinweis:

Frittieren außerhalb einer
temperaturgeregelten
Fritteuse ist immer eine
riskante Sache. Topf stets im
Auge behalten.

Für das Frittieren braucht
man einen Schaumlöffel mit
Drahtgeflecht.

Schlagworte:

schwer, Zubereitung ca. 60
min, Hauptspeisen,
Meeresfrüchte, Krustentie-
re, Fisch, Gemüse,
asiatisch, japanisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 08.01.2023