

Gemüse Tempura



- **Küche:** Asiatisch
- **Gang:** Abendessen, Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Tempura steht ganz allgemein für frittierte, japanische Gerichte. In Italien wird diese Zubereitungsart „Fritto misto“ genannt.

Es wird klassisch, fast immer mit Fisch, Geflügel, Meeresfrüchten, Gemüse, Samenkeime und Sojasprossen gemacht.

Voraussetzung sind absolut frische Zutaten.

Sehr beliebt ist Garnelen - Tempura.

Es wird in Japan sowohl als Hauptspeise serviert, oder als kombiniertes Gericht mit Soba und Reis. Aber das Besondere ist der Ausbackteig, der aus Speise - oder Maisstärke, Backpulver und eiskaltem Wasser gemacht wird.

Er sollte immer frisch zubereitet werden, dann er ist auch immer besonders luftig und knusprig und dabei ganz leicht herzustellen. Natürlich können Sie den noch mit Curry oder Kurkuma

geschmacklich ergänzen.

Im Gegensatz zu den meisten Gerichten der japanischen Küche ist Tempura – Gebackenes sehr fetthaltig, darum sollten Sie nach dem „kurzen Backen“ (3 bis 4 min.) immer gut auf Küchenkrepp ablaufen lassen.

Dazu können verschiedene Dips gereicht werden: z. B. Soja Sauce, Sweet – Chili, Tentsuyu – Sauce aus Reiswein, Soja – Sauce, oder Mirin, den süßen Reiswein. Oder auch ein wenig „europäisch“ mit saurer Sahne und Joghurt sowie Zitrone. Das alles passt auch sehr gut dazu.

Unser Vorschlag ist heute ein fleischloses, vegetarisches Gemüse-Tempura, als Fingerfood, kleiner Snack oder Beilage, bzw. einfach nur zum Knabbern gedacht.

Zutaten

- 1 ½ rote Paprikaschoten, geputzt, entkernt, in dicke, mundgerechte Streifen
- 1 ½ gelbe Paprikaschoten, geputzt, entkernt in dicke, mundgerechte Streifen
- 250 g Brokkoli, in mundgerechten Röschen, gewaschen, gut trocken gelaufen
- 250 g Blumenkohlröschen, in mundgerechte Röschen, gewaschen, gut trocken gelaufen
- 150 g Möhren, geputzt, geschält in dickere Stifte
- 250 g frische Champignons, oder die Hüte von Shiitakepilzen, gesäubert
- 1 kleine Zucchini in Scheiben oder Stiften
- 175 g Speisestärke
- 2 Eiweiß, steif geschlagen
- 175 ml eiskaltes Mineralwasser
- Etwas Mehl zum Wenden, Pflanzenöl zum Frittieren
- Salz

Zubereitungsart

Schritt1

Die Speisestärke mit dem Backpulver und 175 ml eiskaltem Wasser glatt verrühren, das geschlagene Eiweiß in 2 Schritten unterheben.

Schritt2

Das Gemüse mit Mehl bestäuben und einzeln, nach und nach durch den Teig ziehen, etwas abstreifen und abtropfen lassen.

Schritt3

In 170 ° C heißem Pflanzenöl 3 - 5 min. herausbacken und auf Küchenkrepp ablaufen lassen, sofort servieren.

Rezeptart: Gemüsegerichte, Partyrezepte, Schnelle Rezepte, Vegetarisch **Zutaten:**blumenkohl, Brokkoli, Champignons, Mehl, Möhren, Öl, Paprika, Salz, Zucchini

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gemuese-tempura/>