

Thai-Mango-Salat, Gemüse, Ziegenkäse im Tempura-Mantel

Für zwei Personen

Für den Tempurateig:

1 Ei	100 g Mehl	100 g Speisestärke
1 Päckchen Backpulver	1 Prise Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL Salz

Für das Tempura-Gemüse:

$\frac{1}{4}$ Brokkoli	$\frac{1}{4}$ Blumenkohl	5 große Champignons
90 g Ziegenkäse, eingeschweißt	Öl	

Für den Dattel-Curry-Dip:

75 g entsteinte Datteln	1 Knoblauchzehe	1 Limette
150 g Frischkäse	100 g Crème-fraîche	1 TL Curry
1 Prise Cayennepfeffer	Salz	

Für den Thai-Mango-Salat:

1 Harte Mango	1 Große Karotte	1 Salatgurke
10 Kirschtomaten	4 EL geröstete Erdnüsse	2 Zweige Koriander
2 Zweige Minze		

Für das Salatdressing:

1 Limette	70 ml Reisessig	2 EL Rohrzucker
1 EL Sojasauce	1 EL Fischsauce	2 Prisen Salz

Das Mehl mit Speisestärke und Backpulver vermischen.

Ei mit 120 Milliliter kaltem Wasser und Salz mit einem Schneebesen verquirlen und nach und nach die Mehlmischung unterschlagen.

Kurkuma für die Farbe dazugeben.

Für das Tempura-Gemüse:

Fritteuse auf 190 Grad vorheizen. Blumenkohl und Brokkoli putzen und in Röschen zerteilen. Pilze putzen. Gemüse und Ziegenkäse in den Tempurateig tauchen und anschließend jeweils in Öl ausbacken, bis der Teig kross ist. Abtropfen lassen.

Für den Dattel-Curry-Dip:

Knoblauch abziehen und mit Datteln fein hacken. Frischkäse und Crème fraîche dazugeben und mit Curry und Cayennepfeffer würzen. Mit Salz und ausgepresstem Limettensaft abschmecken.

Für den Thai-Mango-Salat:

Koriander und Minze abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Mango entkernen und das Fleisch in Streifen schneiden.

Erdnüsse grob hacken. Karotte und Gurke schälen und in Streifen schneiden. Kirschtomaten halbieren. Alles miteinander vermischen.

Für das Salatdressing:

Limette halbieren und Saft auspressen. Drei Esslöffel Limettensaft mit den restlichen Zutaten mixen. Das Drssing mit dem Salat vermengen und gut durchkneten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Manuel Prennig am 30. Juni 2021