

Gemüse-Tempura mit Sesam-Chili-Dip, Gurken-Avocado-Salat

Für zwei Personen

Für das Gemüse-Tempura:

6 Stangen grüner Spargel	1 Brokkoli	2 rote Paprikaschoten
1 Möhre	10 Zuckerschoten	10 Shiitake
1 Bund Frühlingszwiebeln	2 Eier	200 g Tempuramehl
100 g Reisflocken	Öl	Salz, Eiswasser

Für den Dip:

1 kleine Chilischote	2 cm Ingwer	1 EL Sesam
2 EL Sojasauce	3 EL Reissessig	2 EL Sesamöl
2 EL Zucker		

Für den Salat:

1 Salatgurke	1 Avocado	1 Granatapfel
1 frische Chilischote	1 Limette, davon Saft	2 EL helle Misopaste
2 EL Reissessig	1 TL geröstetes Sesamöl	2 EL Honig
3-4 Zweige glatte Petersilie	3-4 Zweige Minze	1 TL schwarzer Sesam
1 TL weißer Sesam	1 TL Kokosblütenzucker	1 EL Olivenöl
½ TL Salz	Salz	Pfeffer

Für das Gemüse-Tempura:

Den Spargel im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden. Brokkoli in Röschen teilen. Pilze putzen, Stiele entfernen. Möhre schälen.

Zuckerschoten putzen. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in Streifen schneiden.

Von den Frühlingszwiebeln das Weiße und Hellgrüne waschen und putzen. Gemüse nacheinander in kochendem Salzwasser je 15 Sekunden blanchieren, in Eiswasser abschrecken und sehr gut abtropfen lassen.

Reisflocken im Mörser grob zerkleinern. Tempuramehl mit dem Schneebesen mit 220 ml eiskaltem Wasser und Salz glatt rühren (der Teig soll leicht zähflüssig sein). Teig und Reisflocken in je eine Schüssel füllen.

Öl in der Fritteuse auf ca. 175 Grad erhitzen. Gemüse portionsweise nacheinander im Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen.

Gemüse durch den Teig ziehen, etwas abtropfen lassen und in den Reisflocken wälzen. Gemüse portionsweise in 2-3 Minuten knusprig frittieren. Mit der Schaumkelle herausnehmen, kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Dip:

Sesam in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Ingwer schälen und sehr fein hacken. Chili fein hacken. Sesam, Ingwer, Chili, Sojasauce, Zucker, Essig und Öl verrühren.

Für den Salat:

Gurke der Länge nach halbieren und in Halbmonde schneiden.

Gurkenscheiben leicht einsalzen und beiseitestellen.

Limette halbieren und den Saft auspressen. Limettensaft, Misopaste, Reissessig, Sesamöl, Honig, Kokosblütenzucker, Olivenöl und Salz mit einem Stabmixer zu einer sämigen Vinaigrette vermengen. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Chili in feine Streifen schneiden. Petersilie und Minze abrausen, trockenwedeln und grob hacken.

Das abgesetzte Gurkenwasser abgießen und die Gurken mit Kräutern und Chili vermengen. Dann

mit dem Miso-Dressing marinieren.

Avocado halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch herauslösen, klein schneiden und zu den Gurken geben. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Salat mit Granatapfelkernen und Sesam garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jürgen Gütling am 25. Mai 2022