

Gemüse-Tempura

Für 2 Portionen

100 g Tempuramehl	1 Paprika	2 Karotten
1 Ei	1 Prise Salz	1 Msp. Backpulver
200 ml Eiswasser	1 L Rapsöl	

Das Ei trennen. Das Tempuramehl mit Eiweiß, Salz und dem Backpulver in einer Schüssel mischen und so viel Eiswasser unterrühren, bis ein dünner Teig entstanden ist. Es können ruhig Klumpen entstehen, das macht den Teig beim Frittieren lockerer! Die Paprika und die Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden. Das Gemüse anschließend durch den Tempura-Teig ziehen. Das Öl in einem Topf auf 160°C erhitzen und das Gemüse darin hellgelb ausbacken, anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen. Auf Tellern anrichten und servieren.

Tipp:

Woran erkennt man, ob das Öl zum Frittieren heiß genug ist? Halten Sie das Ende eines Holz-Kochlöffels in das heiße Öl - wenn es drum herum anfängt zu sprudeln, ist das Öl heiß genug.

Tipp 2:

Rapsöl ist bis 180 Grad hitzebeständig! Verwenden Sie zum Frittieren immer Raps- oder Sonnenblumenöl - beide Öle sind sehr geschmacksneutral und daher gut zum Frittieren.

Tipp 3:

Natürlich können Sie für das Gemüsetempura auch weitere Gemüsesorten wie Kohlrabi, Fenchel oder Pilze verwenden.

Steffen Henssler am 04. März 2013