

Rezept

Fisch-Gemüse-Tempura

Ein Rezept von Fisch-Gemüse-Tempura, am 31.05.2026

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 600 g Fischfilet mit festem Fleisch (z.B. Rotbarsch, Kabeljau, Seeteufel) und geschälte rohe Garnelen gemischt | 8 Shiitake-Pilze oder Champignons
ein paar Stangen grüner Spargel (etwa 400 g, ersatzweise blanchierte grüne Bohnen)
ein paar Blätter Chinakohl (etwa 150 g) |
| 1 Bund Frühlingszwiebeln | 100 g Mehl + Mehl zum Wenden |
| 1 l Öl zum Frittieren | 1 Stück Rettich (etwa 6 cm) |
| 1 Ei | 8 EL Sojasauce |
| 1 Stück Ingwer (3-4 cm) | 4 EL Sake (japanischer Reiswein) |
| 8 EL Mirin (süßer japanischer Reiswein) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

Zubereitung

1. Das Fischfilet mit Küchenpapier trockentupfen. Die Garnelen am Rücken längs leicht einschneiden und den dunklen Faden (Darm) vorsichtig rausziehen. Garnelen waschen und auch trockentupfen.
2. Die Pilze mit Küchenpapier abreiben. Von den Shiitake die Stiele komplett abschneiden, von den Champignons nur die Stielenden. Den Spargel waschen, die Enden abschneiden, den Rest in 2 cm lange Stücke schneiden. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzeln und welke Teile abschneiden, die Zwiebeln waschen und auch in 2 cm lange Stücke schneiden. Chinakohl waschen und in Streifen schneiden.
3. Für den Teig Mehl mit 200 ml eiskaltem Wasser und dem Ei mit dem Schneebesen ganz glatt und gründlich verrühren.
4. Für den Dip den Rettich und den Ingwer schälen und fein hacken. Sojasauce, Mirin und Sake zusammen kurz aufkochen, dann abkühlen lassen. Rettich und Ingwer untermischen, den Dip auf Schälchen verteilen.
5. Frittieröl heiß machen – im Wok oder in einem Topf. Den Backofen auf 70 Grad einschalten. Eine Platte reinstellen und eine doppelte oder dreifache Lage Küchenpapier drauflegen.
6. Wenn das Öl heiß ist (beim Reintauchen müssen um einen Holzkochlöffelstiel viele kleine Bläschen tanzen), nacheinander den Fisch, die Garnelen und das Gemüse in Mehl wenden, durch den Teig ziehen und sofort ins heiße Fett legen. Aber nicht zu viel auf einmal hineingeben, sonst kühlt das Fett ab und der Teig saugt sich voll. Nach ungefähr 1-2 Minuten sind die Teile schön knusprig, werden mit dem Schaumlöffel rausgefischt, auf die Platte mit dem Küchenpapier gelegt und im Backofen warm gehalten.

7. Wenn alles knusprig ist, auf den Tisch stellen. Fisch- und Gemüse-Tempura in den Dip tunken und genüsslich verspeisen.