

Rezept

Gemüse-Tempura (Pak Tschub Bäng Thod)

Ein Rezept von Gemüse-Tempura (Pak Tschub Bäng Thod), am 28.06.2026

Zutaten

200 g Tempuramehl	1 Ei
1/2 EL Zucker	1/2 TL Salz
150 g lange Thai-Bohnen	150 g Zwiebeln
150 g frische Babymaiskolben	200 g Ananasfruchtfleisch
ca. 1 l Öl zum Frittieren	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Für den Teig das Tempuramehl mit 300 ml kaltem Wasser, dem Ei, Zucker und Salz in einer Schüssel mit dem Schneebesen gut schlagen. Ca. 20 Min. in den Kühlschrank stellen.
2. Inzwischen die Thai-Bohnen waschen, putzen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und in 5 mm dicke Ringe schneiden. Die Babymaiskolben waschen und längs halbieren oder vierteln. Die Ananas in 2 cm breite Stücke schneiden. Alle Gemüse und Früchte ca. 10 Min. in den Kühlschrank stellen.
3. Das Öl zum Frittieren im Wok stark erhitzen. Gemüse und Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Teig nochmals aufschlagen, zuerst die Bohnen, dann die Maiskolben und die Ananasstücke portionsweise in den Tempurateig tauchen und portionsweise im heißen Öl schwimmend in 3-5 Min. goldbraun und knusprig ausbacken. Das Öl muss immer sehr heiß sein, damit der Teig goldbraun und knusprig wird. Zum Schluss die Zwiebelringe in den Teig tauchen und portionsweise im heißen Öl schwimmend in ca. 2 Min. goldbraun und knusprig ausbacken.
4. Die Gemüsestücke sofort auf Küchenpapier abtropfen lassen und möglichst heiß servieren. Nach Belieben süßsauren Dip mit Erdnüssen oder süßsauren Pflaumen-Dip dazu reichen.