

Rezept

Gemüse-Tempura mit Dip

Ein Rezept von Gemüse-Tempura mit Dip, am 10.06.2026

Zutaten

150 g Tempuramehl	Salz
1 Knoblauchzehe	1 EL Erdnussöl
1/2 EL Zucker	4 EL helle Sojasauce
1 TL Speisestärke	100 g Buschbohnen
100 g Blumenkohl	200 g frische Shiitake-Pilze
3 Möhren	1 kleiner Zucchini (ca. 150 g)
1 l neutrales Pflanzenöl zum Frittieren	3 EL Mehl

Rezeptinfos

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

Zubereitung

1. Für den Teig das Tempuramehl mit ca. 300 ml Wasser und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren.

2. Für den Dip den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einem kleinen Topf mit hohem Rand erhitzen, den Knoblauch darin kurz anbraten. Den Zucker dazugeben und schmelzen lassen. 4-5 EL Wasser und die Sojasauce angießen und alles 2 Min. leise kochen lassen. Die Speisestärke mit 1 EL Wasser glatt rühren und einrühren. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

3. Die Bohnen waschen und putzen. Den Blumenkohl waschen und in Röschen zerteilen. Mit den Bohnen in reichlich kochendem Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren, abgießen und eiskalt abschrecken.

4. Die Pilze trocken abreiben und putzen. Die Möhren und den Zucchini waschen und putzen. Möhren schälen und mit dem Zucchini in ca. 8 cm lange Stifte schneiden.

5. Das Öl im Wok erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hineingehaltenen Holzkochlöffelstiel kleine Bläschen aufsteigen. Das Gemüse portionsweise in dem Mehl wenden, durch den Backteig ziehen und im heißen Fett goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm halten.

6. Das fertige Gemüse auf einer großen Platte anrichten. Den Dip in vier kleine Schälchen füllen und dazu servieren.