

Rezept

Gemüse-Tempura mit Sweet Chili-Sauce

Ein Rezept von Gemüse-Tempura mit Sweet Chili-Sauce , am 28.06.2026

Zutaten

300 g grüner Spargel	2 rote Zwiebeln
300 g Hokkaido-Kürbis	1 Stange Lauch
Salz	500 ml Frittieröl
200 g Tempurateig-Mix	2 EL heller Sesam
100 ml Sweet Chili-Sauce (Fertigprodukt)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal, 15 g F, 4 g EW, 51 g KH

Zubereitung

1. Spargel putzen, waschen und im unteren Drittel schälen. Die Stangen halbieren. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Kürbis waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Lauch putzen, waschen und in ca. 10 cm lange Stücke schneiden. Das Gemüse nacheinander in kochendem Salzwasser je ca. 15 Sek. blanchieren, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Das Öl im Wok erhitzen.
2. 150 g Tempura-Teigmischung in eine Schüssel geben. Nach und nach ca. 200 ml kaltes Wasser unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Übrige Teigmischung (50 g) und Sesam je in eine Schale füllen.
3. Das Gemüse in der trockenen Teigmischung wenden und leicht abklopfen. Durch den angerührten Teig ziehen und etwas abtropfen lassen, dann rundherum mit Sesam bestreuen. Sofort portionsweise im Öl 2-3 Min. frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier entfetten und mit der Sauce servieren.