Rezept

# Gemüse-Garnelen-Tempura

Ein Rezept von Gemüse-Garnelen-Tempura, am 26.04.2024

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **2** | dicke Möhren |
| **1** | kleine dünne Aubergine |
| **8** | frische Shiitake-Pilze oder Champignons |
| **1 l** | Öl zum Frittieren |
| **6 EL** | Mirin |
| **1 Stück** | Rettich (etwa 4 cm) |
| **1** | Ei |
| **1** | Zucchino |
| **1 Bund** | Frühlingszwiebeln |
| **8** | kleine rohe Garnelen (etwa 150 g) |
| **6 EL** | japanische Sojasauce |
| **3 EL** | Sake |
| **1 Stück** | frischer Ingwer (etwa 3 cm) |
| **125 g** | Mehl + Mehl zum Wenden |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

## Zubereitung

1. Gemüse waschen, je nach Sorte putzen oder schälen. Alles trockentupfen. Möhre, Zucchino und Aubergine schräg in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln in 3 cm lange Stücke schneiden. Pilze putzen.

2. Garnelen schälen, am Rücken entlang einschneiden, den dunklen Darmfaden entfernen. Garnelen waschen und trockentupfen. Gemüse und Garnelen kalt stellen.

3. Für den Dip Sojasauce mit Mirin und Sake kurz aufkochen, anschließend abkühlen lassen. Rettich und Ingwer schälen und fein reiben. Beides in den Dip rühren. Auf vier Schälchen verteilen.

4. Für den Teig das Ei mit 200 ml eiskaltem Wasser verrühren, Mehl rasch unterrühren. Das Öl in einem Wok oder Topf erhitzen. Den Backofen auf 70° vorheizen.

5. Gemüse und Garnelen zuerst in Mehl wenden. Dann portionsweise durch den Teig ziehen, abtropfen lassen und schwimmend im heißen Öl in 1-2 Min. hellgelb und knusprig ausbacken.

6. Tempura mit dem Schaumlöffel aus dem Öl heben, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Im Backofen warm halten, bis alle Zutaten knusprig ausgebacken sind. Tempura mit dem Dip (und Ess-Stäbchen) anrichten.