

Rezept

# Kürbis in Tempura-Teig

Ein Rezept von Kürbis in Tempura-Teig, am 02.07.2026

## Zutaten

<b>200 g</b> Mehl	<b>350 ml</b> kaltes kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
<b>2</b> Eier	Salz
<b>1 TL</b> Cayennepfeffer	<b>1 TL</b> frisch geriebener Ingwer
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>800 g</b> Kürbis
<b>500 ml</b> Öl zum Frittieren	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

## Zubereitung

1. Für den Teig Mehl, Mineralwasser und Eier mit dem Schneebesen gründlich verquirlen. Mit 2 TL Salz, Cayennepfeffer und Ingwer würzen. Knoblauch schälen und dazupressen. Den Teig 20 Min. kühl stellen.
2. Kürbis schälen, halbieren, Kerne und Fasern Herausschaben. Das Fruchtfleisch in dicke, ca. 5 cm lange Stäbchen schneiden.
3. Backofen auf 80° vorheizen. Das Öl im Wok auf 180° erhitzen, bis an einem ins Öl getauchten Kochlöffelstiel Bläschen aufsteigen.
4. Die Kürbisstäbchen portionsweise durch den Teig ziehen und im heißen Öl in 2-3 Min. hellbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Im Ofen (Mitte, keine Umluft) warm halten.