

Rezept

Kürbis in Tempura-Teig

Ein Rezept von Kürbis in Tempura-Teig, am 28.04.2025

Zutaten

200 g Mehl	350 ml kaltes kohlensäurehaltiges Mineralwasser
2 Eier	Salz
1 TL Cayennepfeffer	1 TL frisch geriebener Ingwer
1 Knoblauchzehe	800 g Kürbis
500 ml 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.