

Rezept

Puten-Tempura

Ein Rezept von Puten-Tempura, am 08.12.2025

Zutaten

300 g	Putenbrustfilet	2 EL	helle Sojasauce
50 ml	Mirin (japan. süßer Reiswein, aus dem Asienladen)		Saft von 1/2 Limette
50 g	kleine Champignons	1 l	neutrales Pflanzenöl
1	Ei (Größe M)		1/2 Zucchini
1 Stück	Rettich (ca. 120 g)	100 g	Tempura-Mehl
	helle Sojasauce		ca. 30 g Gari (japan. eingelegter Ingwer, aus dem Asienladen)
			Wasabi-Paste (japan. grüner Meerrettich aus der Tube, aus dem Asienladen)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal

Zubereitung

1. Für die Tempura das Putenfilet waschen, trocken tupfen und in 2-3 cm große Stücke schneiden. Sojasauce, Mirin und Limettensaft verrühren. Fleisch damit mischen und 3 Std. marinieren.
2. Dann das Pflanzenöl in einem weiten Topf auf ca. 180° erhitzen. Die Champignons trocken abreiben, Stielenden abschneiden. Zucchini waschen, putzen und 3 cm groß würfeln. Den Rettich schälen und grob raspeln, in eiskaltes Wasser legen.
3. Für den Tempura-Teig das Ei mit ca. 100 ml eiskaltem (!) Wasser verschlagen. Dann das Mehl dazugeben und kurz unterrühren. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, trocken tupfen. Fleisch und Gemüse portionsweise durch den Teig ziehen und im heißen Fett 3-5 Min. frittieren. Kurz auf Küchenpapier entfetten und warm halten.
4. Den Rettich im Sieb abtropfen lassen, ausdrücken und mit Gari, Sojasauce, Wasabi und den Puten-Tempura auf den Tisch stellen. Alles zusammen genießen.