

## Rezept

# Salat aus frittierten Blättern und Blüten (Yam Pak Grob)

Ein Rezept von Salat aus frittierten Blättern und Blüten (Yam Pak Grob), am 12.06.2026

## Zutaten

<b>120 g</b> Tempuramehl	<b>1</b> kleine Möhre
<b>20 g</b> Spinatblätter	<b>1/2 Bund</b> Thai-Basilikum, evtl. mit Blütenrispen
<b>1/2 Bund</b> indisches Basilikum, evtl. mit Blütenrispen	<b>10 g</b> Rucola
<b>30 g</b> Kapuzinerkresse-Blüten oder Zucchini-Blüten	<b>1/2 l</b> Öl zum Frittieren
<b>5</b> getrocknete rote Chilischoten	<b>3 EL</b> Limettensaft
<b>2 1/2 EL</b> Fischsauce	<b>2 EL</b> Palmzuckerwasser
<b>4</b> Schalotten	<b>50 g</b> geröstete Cashewnüsse

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

## Zubereitung

1. Das Tempuramehl mit 180 ml kaltem Wasser mit dem Schneebesen in einer Schüssel gut verrühren. Bis zur Verwendung zugedeckt in den Kühlschrank stellen.
2. Die Möhre schälen und in feine Streifen schneiden. Die Spinat-, Basilikum- und Rucolablätter waschen und trocken schütteln. Die Blüten vorsichtig waschen und trocken schütteln.
3. Das Öl im Wok erhitzen und die Chilischoten 2-3 Min. darin frittieren. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.
4. Den Tempurateig aus dem Kühlschrank nehmen, die Möhrenstreifen portionsweise eintauchen und im heißen Öl ca. 5 Min. frittieren. Mit der Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Blätter und Blüten portionsweise in den Teig tauchen und im heißen Öl ca. 2 Min. ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Die gerösteten Chilischoten in Ringe schneiden. Den Limettensaft, die Fischsauce und das Palmzuckerwasser in einer Schüssel mit dem Schneebesen gut verrühren, die Chiliringe dazugeben.
6. Die Schalotten schälen und in Ringe schneiden. Die frittierten Blätter und Blüten mit den Schalotten auf einer Platte anrichten und die Sauce darübergeben. Den Salat mit Cashewnüssen bestreuen.