Rezept

Tempura

Ein Rezept von Tempura, am 05.07.2025

Zutaten

- **60 g** Weizenmehl
- **1 Msp.** gemahlener Ingwer
- Pfeffer
- Salz
- **400 g** mittelgroße rohe, geschälte Garnelen (frisch oder TK)
- Mehl zum Bestäuben
- Sieblöffel
- **135 g** Maisstärke
- ½ TL Salz
- **300 g** Wirsingblätter
- **300 g** Shiitakepilze
- **400 g** festes Fischfilet (z. B. Dorade, Lachs, frisch oder TK)
- Butterschmalz zum Ausbacken

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 920 kcal

Zubereitung

1. Mehl mit Stärke, Ingwer, Salz und Pfeffer mischen, nach und nach so viel kaltes Wasser einrühren, bis ein dickflüssiger Teig entstanden ist. Den Teig quellen lassen.

2. Wirsingblätter waschen, putzen und in kochendem Salzwasser blanchieren. Herausnehmen, abschrecken, abtropfen lassen und in grobe Stücke schneiden. Pilze putzen.

3. Garnelen, falls nötig, vom Darm befreien (den Rücken mit einem scharfen Messer längs bis zum schwarzen Darmfaden einschneiden, diesen vorsichtig mit der Messerspitze herauslösen und herausziehen). Fischfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Gemüse, Garnelen und Fisch mit Mehl bestäuben. Butterschmalz erhitzen, Fisch, Gemüse durch den Teig ziehen, darin garen.