

Rezept

Tintenfisch-Gemüse-Tempura

Ein Rezept von Tintenfisch-Gemüse-Tempura, am 28.06.2026

Zutaten

1 Ei	125 g Tempura-Mehl
250 g Tintenfischtuben (Calamari)	1 kleiner Zucchini
1 kleine dünne Aubergine	4 große Austernpilze
4 Frühlingszwiebeln	ca. 1 1/2 l Öl zum Frittieren
ca. 75 g Tempura-Mehl zum Wenden	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

Zubereitung

1. Für den Teig das Ei mit 250 ml eiskaltem Wasser verquirlen. Tempura-Mehl mit dem Schneebesen zügig unterrühren – es macht nichts, wenn Klümpchen darin sind. Den Teig in den Kühlschrank stellen.

2. Die Tintenfische säubern, trocken tupfen und in ca. 1 cm breite Ringe schneiden. Das Gemüse waschen, putzen und gut trocken tupfen. Den Zucchini längs in 5 mm dicke Scheiben schneiden, diese quer halbieren. Die Aubergine schräg in 5 mm dicke Scheiben und die Pilze in 2 cm breite Streifen schneiden. Den weißen Teil der Frühlingszwiebeln jeweils halbieren, den grünen Teil wegschneiden.

3. Das Öl in einem Topf erhitzen. Den Teig nochmals durchrühren. 1 Tropfen Teig ins Fett geben. Wenn er sprudelnd an der Oberfläche bleibt und nicht zum Topfboden sinkt, ist das Fett heiß genug. Die Tintenfischringe und Gemüsestücke portionsweise kurz im Mehl wenden. Abklopfen, durch den Teig ziehen und ins heiße Fett geben. In 1-2 Min. hellgelb frittieren, der Teig soll nicht bräunen. Dabei jeweils höchstens 6-7 Stücke ins Fett geben, da sonst die Frittieretemperatur zu sehr absinkt.

4. Die fertig frittierten Stücke mit einer Schaumkelle aus dem Öl heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Eventuell bei 90° im Backofen warm halten. Heiß mit Sojasauce oder einem anderen Saucendip servieren.