

Rezept

Vegetarisches Gemüse-Tempura

Ein Rezept von Vegetarisches Gemüse-Tempura, am 09.06.2026

Zutaten

| | |
|---|-----------------------------------|
| 6 EL Sojasauce | 3 EL Zitronensaft |
| 5 EL Mirin (süßer Reiswein, ersatzweise Sherry medium) | 1 Süßkartoffel (ca. 150 g) |
| 3 Möhren | 6 Champignons |
| 100 g grüne Kenia-Bohnen | 250 g Brokkoli |
| 150 g Tempura-Mehl (aus dem Asienladen) | 1 Ei |
| Eiswürfel | Öl zum Frittieren |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 6 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal, 8 g F, 8 g EW, 31 g KH

Zubereitung

1. Für den Dip die Sojasauce mit dem Zitronensaft und dem Mirin verrühren und in sechs Dip-Schälchen verteilen.

2. Die Süßkartoffel waschen, schälen, in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden und in kaltes Wasser einlegen. Die Pilze putzen (nicht waschen!) und die Köpfe nach Belieben mit Kerbmuster verzieren. Die Möhren schälen und in ca. ½ cm dicke Stifte schneiden. Den Brokkoli in Röschen teilen (den Stiel anderweitig verwenden), waschen und gut abtropfen lassen. Die Bohnen waschen und putzen.

3. Für den Teig 200 ml Wasser und 4-5 Eiswürfel in eine Rührschüssel geben. Wenn die Eiswürfel gerade geschmolzen sind, das Ei hinzufügen und unterschlagen. Das Mehl darüber streuen und mit Stäbchen oder einer Gabel untermischen. Nicht zu lange rühren, kleine Klümpchen schaden nicht!

4. Öl im Wok oder in der Fritteuse zum Frittieren erhitzen. Die Süßkartoffelscheiben abgießen und mit Küchenpapier abtupfen. Die Gemüsestücke in den Teig tauchen, kurz abtropfen lassen und ins heiße Öl gleiten lassen. Nicht zu viele auf einmal, das Öl muss konstant heiß bleiben!

5. Möhren und Bohnen können dabei in kleinen Bündeln frittiert werden: Dafür jeweils 3-4 Stück zusammen in den Teig tauchen und ins Öl geben. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Heiß mit dem Dip servieren.