Rezept

Zucchini & Aberginen-Tempura

Ein Rezept von Zucchini & Aberginen-Tempura, am 12.10.2024

Zutaten

1	Ei (Größe M)
100 g	Mehl + Mehl zum Wenden
2 TL	Currypulver
1 EL	Schnittlauchröllchen
2	schlanke türkische Auberginen
	Erdnussöl zum Frittieren
	Salz
150 g	Naturjoghurt
1 EL	Ahornsirup
300 g	Zucchini
2	Möhren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Für den Teig das Ei mit ½ TL Salz und 200 ml eiskaltem Wasser verschlagen. Mehl darüber sieben, rasch unterrühren und den Teig 30 Min. ruhen lassen.

2. Für den Dip den Joghurt mit Currypulver und Ahornsirup glatt rühren. Schnittlauchröllchen unterheben. Den Dip mit Salz abschmecken.

3. Zucchini und Auberginen waschen und putzen. Möhren schälen. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Das Öl in einem hohen Topf auf 180° erhitzen.

4. Gemüsestücke portionsweise in Mehl wenden, durch den Teig ziehen, abtropfen lassen und im heißen Öl in 2-4 Min. goldgelb und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort mit dem Dip servieren.