

Tempura mit Meeresfrüchten und Gemüse

Gesamtzeit **45 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit 30 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.515 kJ / 362 kcal

Fett: **14,2 g** Eiweiß: **20,5 g**
Kohlenhydrate: **38,9 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

Für die Sauce:

300 ml Gemüse- oder
Fischbrühe
2 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
1 EL Kikkoman süße
Würzsauce zum Kochen
nach Mirin-Art
2 TL Zucker
150 g weißer Rettich (Daikon)
30 g Ingwer

Für den Tempura-Teig:

400 ml Mineralwasser mit
Kohlensäure
1 Ei
200 g Mehl
60 g Speisestärke

Weitere Zutaten:

150 g Tintenfischfilet oder
Calamari
10 küchenfertige
Riesengarnelen
8 frische Shiitake-Pilze
1 rote Paprikaschote
1 Zucchini
1 Süßkartoffel
1 Aubergine
2 EL Mehl
1 l Sonnenblumenöl zum
Ausbacken

ZUBEREITUNG

Schritt 1

300 ml Gemüse- oder Fischbrühe - **2 EL** Kikkoman
natürlich gebraute Sojasauce - **1 EL** Kikkoman süße
Würzsauce zum Kochen nach Mirin-Art - **2 TL**
Zucker - **150 g** weißer Rettich (Daikon) - **30 g**
Ingwer
Brühe, Kikkoman Sojasauce, Kikkoman süße
Würzsauce Mirin-Art und Zucker in einem Topf
erhitzen. Kurz bevor die Mischung kocht, vom Herd
nehmen und beiseite stellen. Rettich und Ingwer
schälen, fein reiben und in einem Sieb gut
abtropfen lassen.

Schritt 2

400 ml Mineralwasser mit Kohlensäure - **1** Ei -
200 g Mehl - **60 g** Speisestärke
Mineralwasser und Ei verquirlen. Mehl und
Speisestärke vermischen und die Mineralwasser-Ei-
Mischung portionsweise unterrühren. Den Teig
kaltstellen.

Schritt 3

150 g Tintenfischfilet oder Calamari - **10**
küchenfertige Riesengarnelen - **8** frische Shiitake-
Pilze - **1** rote Paprikaschote - **1** Zucchini - **1**
Süßkartoffel - **1** Aubergine
Tintenfischfilets in 2 x 4 cm große Stücke
schneiden. Garnelen trocken tupfen. Shiitake-Pilze
halbieren. Paprika in 2 x 4 cm große Stücke,
Zucchini und Süßkartoffel in ca. 8 mm dünne
Scheiben schneiden. Aubergine in knapp 1 cm dicke
Scheiben schneiden.

Schritt 4

2 EL Mehl - **1 l** Sonnenblumenöl zum Ausbacken

Alle Zutaten mit dem Mehl bestäuben, abschütteln, in den Tempura-Teig tauchen und in Öl bei ca. 170 °C goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Schritt 5

Die Tempura mit etwas Rettich und Ingwer auf Tellern anrichten und mit der Sauce als Dip servieren.