KIKKOMAN

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.