

# 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.