



Gemüse-Tempura

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	1 St.
Auberginen	1 St.
Champignons, weiß	350 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Sonnenblumenöl	500 ml
Eier	1 St.
Wasser	250 ml
Weizenmehl, Type 405	100 g
Speisestärke	100 g
Backpulver	1 TL
Salz	
Sojasauce	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf

1. Zucchini und Aubergine waschen, längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und je nach Größe vierteln oder achteln. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelansätze entfernen und in 6 cm lange Stücke schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen, bis an einem Holzstiel, den man hineinhält, Bläschen aufsteigen.
3. In einer Schüssel Ei mit kaltem Wasser verquirlen. Mehl, Stärke, Backpulver und 1/4 TL Salz zufügen und zu einem glatten, flüssigen Teig verrühren.
4. Gemüsestücke portionsweise durch den Teig ziehen und im heißen Öl je nach Größe der Stücke ca. 3–5 Min. frittieren, bis sie knusprig sind und leicht Farbe annehmen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und Gemüse-Tempura mit Sojasauce zum Dippen servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wer mag, kann genauso auch aufgetaute, küchenfertig vorbereitete Garnelenschwänze frittieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	432 kcal
Kohlenhydrate	55 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	21 g