



Tempura mit Grüntee-Salz

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zum Frittieren nach Wahl

Gemüse (Pilze, Süßkartoffeln, Möhren, Zwiebeln...)
Garnelen, Shrimps oder Hummerkrabben
Tofu
Ca. ½ Tasse Reismehl
Sesam-, Teesamen- oder Canolaöl

Für den Teig

1 Tasse Reismehl
1 Tasse kaltes Wasser
3 EL eiskaltes Wasser
1/4 TL Salz
1 Ei

Zum Würzen

Grüntee-Salz
(gekauft oder selbstgemacht – siehe Tipps)

Fürs Anrichten

Essbare Blüten

Utensilien: Messer, Schneidbrett, 3-4 Schüsseln, ein Teller, Sieb, einen hohen, tiefen Topf, evtl. Fett-Thermometer, Schaumlöffel (aus Metall), Gitter, ggf. Netzschaufel „Ami Jakushi“ (siehe Tipps)

Zubereitung:

- 1 Gemüse (und/oder Tofu) in mundgerechte Stücke schneiden. Garnelen (und/oder Meeresfrüchte) pulen und an der Bauchseite einkerben (um ein Einrollen zu verhindern). Anschließend das Gemüse und die Garnelen in jeweils eine Schüssel geben und beiseitestellen.
- 2 Den Teig kurz vor dem Frittieren zubereiten. Dazu Mehl und Salz in einer Schüssel miteinander vermischen. Dann das kalte Wasser mit dem Ei in einer separaten Schüssel verquirlen. Danach mit den trocknen Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. Kaltstellen.
- 3 Öl auf 160°C bis 180°C in einem großen, tiefen Topf erhitzen.
- 4 Wenn das Öl die richtige Temperatur erreicht hat, Gemüse und Garnelen auf einem Teller rundherum fein mit Reismehl bestäuben. Danach in den Teig tauchen und im heißen Öl goldbraun ausbacken. Danach mit den trocknen Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
- 5 Wenn die Tempura fertig gebacken sind, mit einer Schaumkelle (aus Metall!) aus dem heißen Öl nehmen und auf einem mit Tüchern ausgelegten Rost kurz abtropfen lassen. Dann sofort auf einen Teller legen, mit Grüntee-Salz bestreuen und mit essbaren Blüten garnieren.

Tipps:

- Grüntee-Salz leicht selbstgemacht:
1 EL Meersalz und 1 TL fein gehackten Grüntee mischen. Schmeckt auch sehr gut zu Steaks.
Anstelle von Reismehl kann auch Weizenmehl verwendet werden. Jedoch wird der Teig dadurch dicker.

Um abgefallene Teigstückchen „Tenkasu“ nach jeder Zubereitung aus dem Fett zu holen, verwenden die Japaner eine Art Netzschaufel „Ami Jakushi“. So bleibt der Geschmack der einzelnen Zutaten erhalten. Die Teigstückchen können als Topping für die Tempura selbst oder in Suppen oder Soßen verwendet werden.