

Frittiertes Gemüse (Tempura) mit Dips

Zutaten (für 4 Portionen):

- 100 g Speisestärke
- 100 g Mehl
- Salz
- 300-400 ml eiskaltes kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
- 8 Kirschtomaten
- 8 Stangen grüner Spargel
- 2 rote Zwiebeln
- 10 Shiitake-Pilze
- 200 g Pankobrösel
- ersatzweise: Semmelbrösel
- zum Frittieren: 1 l Öl
- 1 EL grobes Meersalz
- 5 Körner Schwarzer Pfeffer

Für den Tempurateig Stärke, Mehl, 1 Prise Salz und Mineralwasser in ein hohes Gefäß geben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Den Teig 15 Minuten quellen lassen.

Den Blütenansatz der Tomaten herausschneiden. Tomaten in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und $\frac{1}{2}$ Minute ziehen lassen. Abgießen, abschrecken und die Haut abziehen. Vom Spargel die untere Hälfte abschneiden. Zwiebeln halbieren und in Spalten schneiden. Von den Pilzen den Stiel herausdrehen. Gemüse einzeln auf Holzspieße stecken.

Pankobrösel in eine flache Form geben. Frittieröl am besten in einem Wok auf 170 Grad erhitzen. Tempurateig durchrühren. Gemüse nacheinander erst durch den Teig ziehen, dann in den Bröseln wälzen und ins heiße Öl geben. 1-2 Minuten knusprig frittieren, herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Bei Bedarf im 80 Grad heißen Backofen warm halten (Umluft nicht empfehlenswert).

Meersalz und Pfeffer im Mörser fein zerstoßen und über das Gemüse streuen. Mit den beiden Dips servieren.

Zutaten für die Mirin-Soße:

- 20 g frischer Meerrettich
- 50 ml Sojasoße
- 4 EL Mirin
- ersatzweise: 4 EL Weißwein und 1 EL Zucker

Meerrettichwurzel schälen und fein reiben. Mit Sojasoße und Mirin verrühren und in ein Schälchen füllen.

Zutaten für das Ananas-Chutney:

- 1 breite Spalte (ca. 300 g) frische Ananas
- 20 g frischer Ingwer
- 1 kleine Zwiebel
- 1-2 Zehen Knoblauch
- $\frac{1}{2}$ -1 rote Chilischote
- 3 EL Öl

- Salz
- 1 EL Zucker
- 1 EL Tomatenmark
- 100 ml Orangensaft

Ananas gründlich schälen und das Fruchtfleisch in Scheiben vom Strunk schneiden. Ingwer schälen. Fruchtfleisch, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer sehr fein würfeln. Chilischote fein hacken.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Ananas darin andünsten, Ingwer, Knoblauch und Chili dazugeben und 2-3 Minuten mitdünsten. Mit Salz und Zucker würzen. Tomatenmark unterrühren und 1 Minute mitdünsten.

Mit Orangensaft ablöschen, aufkochen und bei milder Hitze 1 Minute köcheln lassen. Abkühlen lassen und in ein zweites Schälchen füllen.

Sendung/Quelle: Tim Mälzer kocht!

Letzter Sendetermin: 12.01.2019

Koch/Köchin: Tim Mälzer

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen