Tempura – Grundrezept

für 2 Portionen | 30 Minuten | 759 kcal

Das beste Grundrezept für luftig-knusprige, japanische Tempura! Dieses klassische japanische Rezept ist für Gemüse, Fisch oder Obst anwendbar und teilt sich in 3 einfache Schritte ein. Hinzu kommt die Wahl der richtigen Sauce zum Dippen und eine leckere Reisbeilage!

Zubereitung:

1. Gemüse: Zuerst wäschst, trocknest (oder schälst) und schneidest du das Gemüse in mundgerechte Stücke. Süßkartoffeln, Kürbisse und Auberginen sollten in 5mm breite Scheiben geschnitten werden.
2. Bei grünen Bohnen reicht es, die Enden zu entfernen.
3. Pilze können als ganze Köpfe, halbiert oder geviertelt werden.
4. Fisch, Meeresfrüchte oder Sushi: Den Fisch (zum Beispiel Lachs) und die Meeresfrüchte (etwa Garnelen) waschen und abtupfen (sowie bei Fisch: in circa 2cm breite Scheiben schneiden). Bei frischen Garnelen kannst du zusätzlich noch etwas einschneiden, damit an ihnen die Panade besser haftet. Sushi vorbereiten. Hähnchen: Hähnchenfleisch waschen und abtupfen. Dann am besten in mundgerechte Stücken schneiden und mindestens für eine Stunde in einer Marinade aus 2 EL Sojasauce, einer klein gehackten Knoblauchzehe und 40g klein gehacktem Ingwer im Kühlschrank einlegen.
5. Früchte: Die Früchte schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
6. Die Grundzutaten bis zum Frittieren in den Kühlschrank stellen.
7. In einer großen Schüssel das Mehl für Tempura mit dem Wasser mithilfe eines Schneebesens verrühren (wenn du Früchte frittieren möchtest, füge noch 1/2 EL Zucker auf 100 g Weizenmehl hinzu).
8. Der Teig ist fertig gerührt, sobald dieser Blasen wirft und nur noch wenige Klumpen vorhanden sind – dies sollte nach circa 10 bis 15 Sekunden kräftigem Rühren erreicht sein.

Zutaten:

(1) Zutaten zum Frittieren (ca. 350 g pro Person):

- □ Gemüse (z.B. Süßkartoffeln, grüne Bohnen, Pilze, Kürbis oder Aubergine)
- □ Fisch (z.B. frischer Lachs)
- □ Meeresfrüchte (z.B. frische oder küchenfertige Garnelen)
- □ Sushi (z.B. Maki Sushi)
- □ Hähnchenfleisch (am besten Brustfilet oder Schenkel, vorher in 2 EL Sojasauce, eine fein gehackte Knoblauchzehe und 40 g Ingwer marinieren)
- □ Früchte (z.B. Ananas oder Banane, dann zum Teig 1/2 EL Zucker auf 100 g Mehl hinzufügen)

Fortsetzung auf Seite 2!

9. Tempura in Öl frittieren: Einen ausreichend großen Topf (entsprechend der Größe der zerkleinerten Grundzutaten) mit Sesamöl und Rapsöl im Verhältnis 1:4 befüllen (ein Topf mit 16 cm Durchmesser wird zu 3 cm Höhe befüllt – entspricht circa 100 ml Sesam- und 400 ml Rapsöl). Das Öl auf 160-180°C erhitzen. Die Temperatur stets mit einem Küchenthermometer kontrollieren.
10. Sobald das Öl die richtige Temperatur erreicht hat, die Zutaten einzeln oder in kleinen Mengen (nicht mehr als die Hälfte der Ölmenge im Topf) in den Tempurateig tauchen (Pass auf, dass du das Gemüse nicht in das heiße Öl „wirfst“ oder einfach fallen lässt, denn es besteht akute Verbrennungsgefahr! Du kannst es sachte in den Topf gleiten lassen.) und nacheinander im Öl für circa 3 Minuten frittieren.
11. Die Panade sollte kleine Blasen aufweisen und eine goldbraune Oberfläche besitzen. Die fertigen Tempura vorsichtig aus dem Öl heben und auf einem Teller mit Küchenpapier abtropfen. Vorgang wiederholen, bis das Gemüse und die anderen Zutaten verbraucht sind oder der Teig aufgebraucht ist.
12. Tempura servieren: Dazu die Hon Tsuyu Sauce in separaten Schüsseln servieren (in der Sauce wird das Tempura kurz mithilfe der Essstäbchen eingetaucht und dann gegessen). Zu einem leckeren Tempura-Menü wird zusätzlich zur Dipping Sauce eine Schale frisch gekochter Reis und eine kleine Schüssel mit Miso-Suppe serviert. Fertig – Itadakimasu!

Zutaten – Fortsetzung:

(2) Für den Tempurateig:
- □ Teig Variante #1:
- □ 250 g Mehl für Tempura
- □ 400 ml Wasser
- □ ODER Teig Variante #2:
- □ 160 g Mehl (zum Beispiel Weizen)
- □ 30 g Katakuriko (Kartoffelstärke)
- □ 10 g Backpulver
- □ 1/2 TL Salz
- □ 360 ml Wasser (mit 10 Eiswürfeln)

(3) Öl zum Frittieren:
- □ 100 ml Sesamöl
- □ 400 ml Öl (zum Beispiel Rapsöl)

(4) Dipping Sauce:
- □ 50 ml Hon Tsuyu

(5) Die Beilage für ein Tendon:
- □ (optional) 2 Portionen Reis, gekocht
- □ (optional) 2 Portionen Miso-Suppe