



Tendon (Donburi mit Tempura auf Reis)

für 2 Personen | 30 Minuten

Frisch gekochter Reis mit einem knusprigen Topping aus selbstgemachten Tempura – so zauberst du ein klassisches japanisches Tendon. Dazu gibt es eine intensive Tsuyu Sauce.

Zubereitung:

1. Zutaten für das Tendon bereitlegen und den Reis vorbereiten (also Reis waschen und kochen).
2. Gemüse waschen und ggf. in kleinere Stücke schneiden. Süßkartoffeln, Kürbisse und Auberginen sollten in 5mm breite Scheiben geschnitten werden. Bei grünen Bohnen reicht es, die Enden zu entfernen. Pilze können als ganze Köpfe verarbeitet, halbiert oder geviertelt werden.
3. Für den Tempurateig Tempurako mit Wasser in einer Schüssel mit einem Schneebesen schnell und kräftig verrühren. Der Teig ist fertig gerührt, sobald dieser Blasen wirft und nur noch wenige Klumpen vorhanden sind.
4. 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.
5. Sobald das Öl die richtige Temperatur erreicht hat, das Gemüse 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.
6. 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 aufgebraucht ist.
7. Reis auf zwei Schüsseln verteilen, das Tempura auf den Reis geben. Dazu die Hon Tsuyu Sauce in separaten Schüsseln servieren. Fertig – Itadakimasu!

Zutaten:

- 700 g Gemüse (z. B. Süßkartoffeln, grüne Bohnen, Pilze)
- 250 g Tempuramehl (Tempurako)
- 400 ml Wasser
- 100 ml Sesamöl
- 400 ml Öl (z. B. Rapsöl)
- 50 ml Hon Tsuyu (Dipping Sauce)

2 Portionen Reis:

- 200 g Reis
- 200 ml Wasser
- 1 Prise Salz

