

***Aus der japanischen Küche:
Tempura, frittierte Fisch- und Gemüsestücke***

Zutaten für 4 Personen

- 4 weißfleischige Fischfilets (z.B. Rotbarbe, Heilbutt, Seezunge, Zander, Seelachs)
- 2 Möhre
- 1 Päckchen Shimeji-Pilze (Buchenpilze, im asiatischen Supermarkt erhältlich)
- 1 Ei
- 1 Tasse eiskaltes Wasser
- 100 g Weizenmehl 405 oder Reismehl
- 20 g Kartoffelmehl(-stärke)
- ¼ - ½ Liter Frittier-Öl
- 1 Stück weißer Rettich, geschält, 10-15 cm

Zusätzlich

Eine Schale mit würziger Brühe (das kann auch ein Instantprodukt sein oder eine Miso-Suppe, als Fertigprodukt im Asia- oder Bioladen erhältlich).

Der Shimeji – auch als Buchenpilz bekannt - hat ein würziges, leicht nussiges Aroma. Seine sehr langen, zarten und weißen Stängel mit winzigen hellbraunen Hütchen behalten ihre Farbe auch gekocht und bleiben bissfest. Er wird kochfertig angeboten und muss weder geschält noch gewaschen werden.

Zubereitung

Die Möhren in möglichst dünne Stifte schneiden. Die Pilze in vier Portionen teilen.

Jedes Fischfilet waschen, gründlich abtrocknen und in 6-8 Stücke schneiden. Dabei den Schnitt schräg ausführen, damit die Stücke gleichmäßig groß sind.

Achtung

Der Teig sollte nicht warm werden. Die Konsistenz des Teigs ist wesentlich für das Gelingen von Tempura, er darf deshalb nicht zu flüssig und nicht zu fest sein und sollte möglichst nicht tropfen, wenn er das Frittiergut umschließt.

Um den Teig zuzubereiten, das Ei in einer Schüssel verquirlen und das eiskalte Wasser dazugeben. Dann rasch das Mehl unterrühren, bis ein zähflüssiger Teig entsteht.

In einem Topf so viel Öl erhitzen, dass die Teigstücke darin schwimmen können. Die Fischstücke leicht salzen. Zum Frittieren eignen sich 2 lange Holzstäbchen. Mit den Stäbchen 1 Fischstück aufnehmen und nur kurz durch den zähflüssigen Teig ziehen, damit der Teigmantel nicht zu dick wird. Das Teigstück ins heiße Fett geben. Jeweils 1 Portion gleichzeitig frittieren und ab und zu die Stücke wenden, bis sie goldbraun sind (1- 2 Minuten). Zum Abtropfen auf Küchenpapier legen. Eventuell im Backofen warm halten.

Die Gemüsestücke ganz leicht mit Mehl bestäuben, damit der Teig besser haftet. Mit den Stäbchen 1 Portion von den Möhrenstiften zu einem kleinen Bündel formen, kurz in den Teig tauchen und dann ins heiße Fett geben, ab und zu wenden, bis das Stück knusprig braun ist. Mit dem restlichen Gemüse und den Pilzen genauso verfahren.

Den geschälten Rettich mit einer feinen Reibe zerkleinern, so dass ein saftiges Mus entsteht. Tempura müssen nicht heiß sein und werden zusammen mit dem geriebenen Rettich gegessen. Dazu eine heiße Brühe und eine Schale aromatischen Reis servieren.

Übrigens: Auch andere Gemüsesorten eignen sich für Tempura. Beliebt sind zum Beispiel Zwiebeln, Auberginen, Zucchini und Spargel.

Guten Appetit!