

TEMPURA

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

Vorbereiten: Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.

Ausbackteig

250 g **Mehl** in eine Schüssel geben
3 dl **kalt Wasser**
2 **Eier** verrühren, zum Mehl geben, nur kurz darunterühren, zugedeckt ca. 15 Min. kühl stellen

8 **Champignons**, halbiert
8 **Maiskölbchen**, längs halbiert
1 **Zucchini**, in ca. 7 mm dicken Scheiben
8 **geschälte rohe Crevettenschwänze**

300 g **Flunderfilets**, in Streifen Crevetten und Fisch trocken tupfen
Öl zum Frittieren

Halbschwimmend backen: Einen Bratopf ca. 3 cm hoch mit Öl füllen, heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Gemüse, Crevetten und Fisch portionenweise mithilfe eines Holzspießchens einzeln durch den Teig ziehen, abtropfen. Beidseitig je 1–2 Min. hellbraun backen, herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen, warm stellen, dabei die Ofentür mit einem Kellenstiel einen Spaltbreit offen halten.

2 Esslöffel **helle (light) Sojasauce**
2 Esslöffel **Mirin** oder süsser Sherry verrühren, dazu servieren

Pro Person: 34 g Fett, 35 g Eiweiss, 54 g Kohlenhydrate, 2779 kJ (664 kcal)

Japan

