



Rezept

Blumenkohl Tempura

Ein typisch japanisches Gericht trifft auf Schweizer Gemüse

20 Min

Aktive Zeit



35 Min

Gesamtzeit



Zutatenliste für 4 Personen

TEMPURA

- 2 Blumenkohle, in Röschen
- 2 Eier, verquirt
- 4 dl Wasser, aus dem Kühlschrank
- 160 g Weissmehl
- 80 g Maisstärke
- wenig Salz
- 1 L Frittieröl

DIP

- 100 g Mayonnaise
- 2 EL Misopaste
- 1 TL Sesamöl

GARNITUR

- 1 roter Peperoncino, in feinen Ringen, entkernt
- 1 Bundzwiebel, in feinen Ringen

Und so wird's gemacht

1 von 3

TEMPURA Eier mit Wasser, Mehl, Stärke und Salz kurz mit dem Schwingbesen verrühren, der Teig sollte leicht klumpig sein. Blumenkohlröschen portionenweise durch den Teig ziehen, im 180 °C heissen Öl 2–3 Minuten knusprig frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2 von 3

DIP Mayonnaise mit Miso und Sesamöl verrühren.

3 von 3

FERTIGSTELLEN Tempura mit Peperoncino und Bundzwiebel bestreuen, mit dem Miso-Dip servieren.