

Frisch gekocht
Montag, 30. Jänner 2017



Rezept von Konstantin Filippou

Gemüsetempura

20 Minuten /leicht



Zutaten für 4 Personen

Verschiedene Gemüse (Paprika, Zucchini, Auberginen, Stangensellerie, Jungzwiebeln, Erbsenschoten), 200 ml griechisches Joghurt, div. frische Kräuter (z.B. Petersilie, Basilikum, Kerbel), 2 Eier, Tempura-Mehl (aus dem Asia-Supermarkt), Saft von 1 Zitrone, Frittieröl, Olivenöl, Salz, Pfeffer.

Zubereitung

Für den Dip das Joghurt mit Salz, etwas Zitronensaft und grob gehackten Kräutern verrühren.

Das Gemüse putzen und in verschiedene Formen (Scheiben, Streifen, Würfel) schneiden, Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus den Eiern, Mehl, etwas Zitronensaft, eiskaltem Wasser und einigen Eiswürfeln einen Tempura-Teig zubereiten (Flüssigkeitsmenge gemäß der Packungsangabe).

Das Frittieröl mit dem Olivenöl mischen und auf 180 Grad erhitzen. Das Gemüse durch den Teig ziehen und 3 bis 4 Minuten im Öl frittieren. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen (bzw. abtupfen). Mit Salz und Pfeffer würzen und sofort mit dem Kräuterdip servieren.