

# Bunte Gemüse-Tempura mit Sojasoße



## Zutaten (für 4 Portionen)

Für die Sojasoße

- 200 ml Sojasoße
- 2 EL Reisessig oder Weißweinessig
- 2 TL flüssiger Honig
- 1 EL Sesam
- 2 Frühlingszwiebeln

- 2 Eier
- 500 ml kaltes, sprudelndes Mineralwasser
- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 kleiner Brokkoli
- 1 mittelgroße Süßkartoffel
- 12 weiße Champignons
- 4 mittelgroße Möhren

Für das Gemüse-Tempura

- 400 g Mehl
- 1 TL Salz
- 2 TL Backpulver

Außerdem

- 1000 ml Öl zum Frittieren

## Nährwerte

Pro 100 Gramm

- 166 kcal
- 4 g Eiweiß
- 10 g Fett
- 16 g Kohlenhydrate

**Zeitaufwand: 50 Minuten**

## Zubereitung

1. Für den Dip Sojasoße mit Reisessig und Honig verrühren. Mit Sesam unter die Soße rühren. Frühlingszwiebeln putzen, weißen sowie hellgrünen Teil in feine Ringe schneiden und unter die Soße rühren, bei Raumtemperatur ziehen lassen.
2. Für den Tempurateig Mehl mit Salz und Backpulver vermengen. Ei und Mineralwasser unter das Mehl rühren, dabei so lange rühren, bis der Teig einem Pfannkuchenteig ähnelt.
3. Zucchini waschen, längs vierteln, entkernen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Brokkoli waschen, in Röschen teilen und Strunk anderweitig verwenden. Süßkartoffel schälen, ggf. längs halbieren und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Champignons vorsichtig mit Küchenpapier oder einer weichen Bürste putzen und halbieren oder vierteln. Möhren schälen, längs vierteln und in 3-4 cm lange Stifte schneiden.
4. Fett in einem Topf auf 170 °C erhitzen. Sobald es an einem Holzlöffel Blasen wirft, ist es heiß genug.
5. Gemüse portionsweise durch den Teig ziehen und im heißen Fett 4-5 Minuten goldbraun ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Sojasoße servieren.



## REISER RÄT

Für einen zweiten, cremigen Dip 80 ml Mayonnaise mit 10 ml Sojasoße, 10 ml Reisessig und 2 Stiele Koriander verrühren.

