

JAPANISCHES GEMÜSE-TEMPURA

| gebackenes Gemüse in knusprigem Teigmantel |

GESAMTZEIT	<i>25 Minuten</i>	ARBEITZEIT	<i>25 Minuten</i>	REGION	<i>Japan</i>
		PASSENDER DRINK	<i>Grüntee/Lagerbier/Weißwein</i>		
		SAISON	<i>Ganzjährig, je nach Gemüse</i>		
		ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN			
Tempura		-	<i>Meersalz & Pfeffer</i>		
- 800 g	<i>saisonales Gemüse (z.B. Paprika, Zucchini, Kürbis, Karotten, Aubergine, Süßkartoffeln, Lauchzwiebel, Shiitake-Pilze u.v.m.)</i>	-	Tentsuyu-Dip		
- 150 ml	<i>eiskaltes Wasser</i>	- 150 ml	<i>Dashibrühe (aus dem Glas oder angerührtes Pulver)</i>		
- 50 g	<i>Tempuramehl oder Weizenmehl</i>	- 3 El	<i>Mirin (asiat. Reis-Süße)</i>		
- 50 g	<i>Speisestärke</i>	- 2 El	<i>Sojasauce</i>		
- 1	<i>Eigelb</i>				
- 1 L	<i>pflanzliches Öl oder Erdnussöl</i>				
<p>genau zu sein von portugiesisch-jesuistischen Missionaren. Die Missionare waren aufgrund ihres Glaubens verpflichtet regelmäßig zu fasten (Mittwoch, Freitags, Sonntags und an christlichen Feiertagen). Tempura bedeutet übersetzt auch so etwas wie „Fastenzeit“. Da die Missionare während der Fastenzeit auf Fleisch verzichten mussten, kamen sie auf die geniale Idee Meeresfrüchte und Gemüse zu frittieren. Normales Gemüse war wohl zu langweilig... Jedenfalls waren die Japaner so begeistert davon, dass sie das Gericht prompt in ihre Kultur übernommen haben. Mittlerweile sind die typischen japanischen Einflüsse mit in das Gericht eingegliedert worden und es gibt sehr viele Restaurants in Japan, die sich ausschließlich auf die Zubereitung von Tempura spezialisiert haben - die sogenannten tempura-ya.</p> <p>Für das Gericht verwendet man im Idealfall übrigens Tempuramehl, das aus Reis hergestellt wird. Das kann entweder selbst nachgemacht oder als Fertigmischung im Asiamarkt gekauft werden. Notfalls tut es aber auch normales Mehl. Wer typisch japanisches Gemüse nehmen möchte sollte Lotuswurzeln oder Shiitake Pilze frittieren. Aber es lassen sich auch alle anderen Gemüsesorten, sowie Garnelen oder Muscheln im Tempurateig knusprig braten.</p> <p>So simpel das Gericht auch sein mag, es ist ein bisschen wie beim Sushi - nur gute Köche können daraus ein geniales Gericht zaubern. Also zieh die Kochmütze auf und zeig was du kannst.</p>					
<p>Jeder Mensch, der eine grundsätzliche Abneigung gegen Gemüse verspürt sollte mal probieren, das Gemüse in einen Teigmantel zu stecken und zu frittieren - Ganz sicher, plötzlich wird es dir schmecken. Und den Gemüseliebhabern sowieso. Genau das ist Tempura - ein uraltes japanisches Traditionsgericht. Knusprig, knackig, lecker. Nach dem Frittieren macht das Gemüse auch optisch plötzlich eine ganze neue Figur - Böse Zungen behaupten sogar, das Gericht stammt aufgrund dessen aus Fukushima, aber das sieht wirklich nur so aus.</p>					
<p>Bevor gekocht wird folgt zunächst eine kurze Geschichtsstunde. Im 16. Jahrhundert wurde Japan zum ersten Mal von Europäern bereist. Um</p>					

150 ml Dashibrühe (aus dem Glas oder angerührtes Pulver) - 3 EL Mirin - 2 EL Sojasauce

STEP 1
TENTSUYU-DIP

Für das Tensuyu Dip einfach die oben genannten Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen ordentlich verrühren. Dann bis zu Verwendung zur Seite stellen.

150 ml eiskaltes Wasser - 1 Eigelb - 50 g Mehl - 50 g Speisestärke - Meersalz

STEP 2
TEIG

Für den Teig das Mehl und die Speisestärke miteinander vermengen. Das Eigelb vom Eiweiß trennen und das Eigelb hinzugeben. Die Masse mit einer guten Prise Salz würzen. Dazu das eiskalte Wasser (oder sogar Eiswürfel) hinzugeben und alles gut verrühren bis ein glatter Teig entsteht (Je kälter das Wasser ist, desto knuspriger wird der Teig am Ende).

800 g saisonales Gemüse - 1L pflanzliches Öl oder Erdnussöl

STEP 3
GEMÜSE

Das pflanzliche Öl in einer Pfanne/Topf/Wok stark erhitzen. In der Zwischenzeit das Gemüse gründlich waschen, trocken tupfen und je nach Gemüsesorte schälen, bzw. putzen und in Zeigefinger große Stücke schneiden. Das Fett in der Pfanne ist heiß genug, wenn man einen Holzlöffel hineintunkt und sich an diesem Bläschen bilden. Ist das gegeben, kann das Gemüse nach und nach im heißen Fett frittiert werden. Bis das Gemüse die typische goldbraune Farbe annimmt sollte ca. 3-5 Minuten dauern.

Das fertige Gemüse auf einem Küchentuch austropfen lassen. Je nach Bedarf noch mit etwas Salz & Pfeffer würzen. Das Gemüse zusammen mit dem Dip sofort heiß servieren.

TIPPS

Wer mag, kann auch zusätzlich oder anstatt dem Gemüse Garnelen verwenden - In den Teig lässt sich auch wunderbar noch ein 1 TL Kurkuma hinzufügen, um ihn etwas gelb zu färben - Beim Frittieren des Gemüses darauf achten, nicht das gesamte Gemüse auf einmal zu frittieren, sondern in kleinen Portionen nacheinander. Dadurch kühlt das Fett nicht so stark ab und das Gemüse bleibt schon knusprig.