

Kushi-ten Tempura-Spieß

Gesamtzeit **60 Min.**

Nährwertangaben (pro Portion):
2018 kJ / 482 kcal

Fett: **16,6 g** Eiweiß: **31,3 g**
Kohlenhydrate: **52,5 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

15	Crevetten ohne Kopf mit Schale
150 g	Sepiafilet oder Tintenfisch
10	frische Shiitakepilze
10 Stück	junger Mais
1	rote Paprika
10	Bratpfefferoni oder grüner Spargel
1	Zucchini
Für die Tempura-Sauce:	
300 ml	Gemüse- oder Fischbrühe
7 EL	Kikkoman Wok Sauce
150 g	weißer Rettich
30 g	Ingwer
Für den Teig:	
300 ml	kaltes Wasser
1	Eigelb
170 g	Weizenmehl Typ 405
10 g	Maismehl
	etwas Öl zum Frittieren

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Für die Sauce Brühe und Wok Sauce in einen Topf geben und erhitzen. Kurz vor dem Aufkochen vom Herd nehmen und zur Seite stellen. Anschließend den Rettich und den Ingwer schälen, fein reiben und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Für den Teig Wasser und Eigelb gut verrühren, nach und nach Weizenmehl und Maismehl hineinsieben und vorsichtig unterrühren. Danach die Crevetten schälen und den Darm entfernen.

Schritt 2

Die Sepiafilets in 2x4cm große Quadrate schneiden und einritzen, damit sie sich beim Frittieren nicht krümmen. Shiitake und Mais putzen und halbieren. Die rote Paprika wird wie die Fischfilets ebenfalls in 2x 4cm große Stücke geschnitten. Anschließend die Bratpfefferoni putzen und ebenfalls mit einem Messer einritzen. Zucchini in ca. 8mm dünne Scheiben schneiden.

Schritt 3

Alle Zutaten in Weizenmehl wenden und das überflüssige Mehl abklopfen. Jeweils 2-3 Stücke der verwendeten Zutaten auf einen Spieß spicken, anschließend in den Teig eintauchen und in einem Topf mit ca. 170°C heißen Öl knusprig frittieren.

Schritt 4

Auf einem Teller anrichten und mit der Sauce, dem Rettich und dem Ingwer servieren.

