

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 Peperoni
10	grüner Spargel
1	Zucchini
Für die Tempura-Sauce:	
300 ml	Gemüsebouillon
7 EL	Kikkoman Wok Sauce
150 g	weisser Rettich
30 g	Ingwer
Für den Teig:	
300 ml	kalt Wasser
1	Eigelb
170 g	Weizenmehl Typ 405
10 g	Maismehl
	etwas Öl zum Frittieren

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Für die Sauce Mirin in einen Topf geben und einmal aufkochen. Gemüsebouillon und natürlich gebräute Sojasauce zugeben und erwärmen. Zur Seite stellen.

Schritt 2

Anschliessend den Rettich und den Ingwer schälen, fein reiben und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Für den Teig kaltes Wasser und Eigelb gut verrühren. Weizenmehl und Maismehl hineinsieben und vorsichtig unterrühren. Danach die Crevetten schälen und den Darm entfernen. Die Sepiafilets in 2x4 cm grosse Quadrate schneiden und einritzen, damit sie sich beim Frittieren nicht krümmen. Shiitake und Mais putzen und halbieren. Die rote Peperoni wird wie die Fischfilets ebenfalls in 2x4 cm grosse Stücke geschnitten. Anschliessend den Spargel putzen. Zucchini in ca. 8 mm dünne Scheiben schneiden. 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 3

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