



Tempura-Garnelen mit Mandarinen-Fenchel-Salat

Zutaten (für vier Portionen):

Tempura-Garnelen

12 Seawater Garnelen, 8/12 ohne Kopf und Schale
150 g Weizenmehl
50 g Maisstärke
50 g schwarzer Sesam
1 TL Backpulver
200 ml kaltes Sprudelwasser
1 Eigelb
Öl zum Frittieren
Salz, Pfeffer
1 Zehn Knoblauch

Mandarinen-Fenchel-Salat

2 Fenchelknollen
4 Mandarinen
1 rote Zwiebel
2 EL Olivenöl
1 EL Weißweinessig
1 TL Honig
Geriebener Ingwer
Salz, Pfeffer

Wasabi-Dip

100 g Mayonnaise
2 EL Wasabipaste
Frischer Ingwer
1 Limette

Zubereitung (circa eine Stunde):

Für den Tempura-Teig Mehl, Maisstärke, Backpulver und Sesam in einer Schüssel mischen. Eigelb und eiskaltes Wasser dazugeben, Knoblauch hinein reiben, salzen, pfeffern und alles gut verrühren. Den Teig 20 bis 30 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit den Fenchel und die Zwiebel fein hobeln und in eine Schüssel geben. Etwas Fenchelgrün fein hacken und fürs Anrichten aufbewahren. Die Schale von den Mandarinen abreiben, die Mandarinen filetieren und in die Schüssel hinzugeben. In einer kleinen Schale geriebenen Ingwer, Olivenöl, Essig, Honig, Mandarinenabrieb, Salz und Pfeffer verrühren. Über den Salat geben, locker mischen und mindestens zehn Minuten marinieren.



Für den Dip die Mayonnaise mit Wasabipaste verrühren. Den Ingwer reiben und mit ein wenig Limettenabrieb in die Schüssel hinzugeben und unterrühren.

Vor dem Frittieren die Garnelen leicht salzen, in Mehl wenden und durch den Tempura-Teig ziehen. Im Öl bei 160 Grad circa zwei bis drei Minuten goldgelb frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Mandarinen-Fenchel-Salat mittig auf Tellern anrichten, Garnelen daraufsetzen und mit etwas Fenchelgrün garnieren.

Nährwerte pro Portion:

736 kcal – 45,5 g Fett – 33 g Eiweiß – 48 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist pescetarisch.