

Schwarzwurzel-Tempura-Sticks

Hier kommen nicht nur Vegetarier auf den Gemüse-Geschmack!

🌱 vegan ⌚ Zubereitungszeit: etwa 30 Min. III mittel



Bild: © Ariane Bille für BVE0

Zubereitung

- Salzwasser in einem Topf mit Essig zum Kochen bringen. Inzwischen Schwarzwurzeln (am besten mit Handschuhen und unter laufendem Wasser) schälen, dritteln und etwa 20 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.
- Für den Teig Mehl, Panko-Paniermehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen. Öl mit dem Schneebesen unter ständigem Rühren unterrühren und Sprudelwasser nach und nach dazugeben, bis eine cremige Masse entsteht.
- Öl zum Frittieren in einem Topf erhitzen. Gekochte Schwarzwurzeln trockentupfen, in etwa 4 Portionen durch den Teig ziehen und dann im heißen Öl (Stäbchentest) jeweils 5 Min. frittieren, bis der Teig goldgelb und knusprig ist. Aus dem Öl nehmen und auf Küchenpapier abtropfen.
- Für den Dip Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zusammen mit Misopaste, Ahornsirup und Limettensaft verrühren und zusammen mit den frische gebackenen Schwarzwurzel-Sticks genießen.

Zutaten für 2 Personen:

Für die Sticks:

- 500 g Schwarzwurzeln
- 30 ml Weißweinessig
- 100 g Weizen-Mehl
- 20 g Panko
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Meersalz
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 160 ml kaltes Sprudelwasser
- 750 ml Sonnenblumenöl zum Frittieren

Für den Dip:

- 1 Stengel Koriander
- 2 EL helle Misopaste
- 1 ½ EL Ahornsirup
- 2-3 TL Limettensaft



Bild: © Ariane Bille für BVE0



Bild: © Ariane Bille für BVE0



Bild: © Ariane Bille für BVE0



Bild: © Ariane Bille für BVE0



Bild: © Ariane Bille für BVE0



Bild: © Ariane Bille für BVE0

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVE0“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Kaiserdamm 13
14057 Berlin