






## Fischtempura auf süß-sauerem Gemüse

 Leicht  40 min  4 Personen

### Zutaten

- 800 g Fischfilet, z. B. Rotbarsch oder Kabeljau  
Art.-Nr. 82473 auf [www.deutscheesee.de/shop](http://www.deutscheesee.de/shop)
- 1 Ei
- 100 ml eiskaltes Wasser
- 50 g Mehl
- 2 Zwiebeln
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 6 Strauchtomaten
- 50 ml weißer Balsamico
- Salz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 TL Zucker
- 200 g Basmati-Reis
- 1 l Erdnussöl zum Frittieren
- Mehl zum Wenden
- 1 Frühlingszwiebel
- 4-6 Stiele frischer Koriander
- 150 g Mungobohnensprossen

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

### Zubereitung

#### Schritt 01

Die Fischfilets, zum Beispiel Rotbarsch oder Kabeljau, grob würfeln. Ei mit Eiswasser und Mehl zügig verrühren. Den Teig nicht ganz glatt rühren, sondern ein paar kleine Klümpchen lassen. Etwas quellen lassen.

#### Schritt 02

Zwiebeln pellen und würfeln. Paprika waschen, putzen und ebenfalls würfeln. Knoblauch fein hacken und alles in Olivenöl anschwitzen, mit klein geschnittenen Strauchtomaten und Balsamico ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und alles einkochen lassen. Basmati-Reis in ungesalzenem Wasser nach Packungsanweisung garen.

#### Schritt 03

Öl in einem weiten Topf auf 180 °C erhitzen. Fischfilet in mundgerechte Würfel schneiden, in Mehl wenden und leicht abklopfen. Durch den Tempurateig ziehen und im heißen Öl ca. 5 Minuten goldbraun ausbacken. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

#### Schritt 04

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Korianderblätter abzupfen und hacken. Beides mit den Sprossen zur Tomatensauce geben. Gemüse auf Tellern verteilen, Fischfilet darauf anrichten und Basmati-Reis dazu servieren.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür