






Meerbarben-Tempura mit Tomaten-Salsa

 Leicht  35 min  4 Personen

Zutaten

- 4 Rote Meerbarbenfilets à 150 g
- 1 Ei
- 100 ml eiskaltes Wasser
- 50 g Mehl
- 600 g Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 grüne Chilischote
- 1 Bund Koriander
- 1 EL Apfelessig
- Salz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Zucker
- 2 EL Olivenöl
- 1 l Erdnussöl zum Frittieren
- Mehl zum Wenden

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Die Meerbarbenfilets kalt abspülen und gründlich trocken tupfen. Ei mit Eiswasser und Mehl zügig verrühren. Den Teig nicht ganz glatt rühren, sondern ein paar kleine Klümpchen lassen. Etwas quellen lassen.

Schritt 02

Tomaten waschen, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch pellen und fein hacken. Chilischote entkernen und ebenfalls fein hacken. Korianderblätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel mit Essig verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zum Schluss Olivenöl unterrühren.

Schritt 03

Erdnussöl in einem weiten Topf auf 180 °C erhitzen. Die Meerbarbenfilets in Mehl wenden und leicht abklopfen. Durch den Tempurateig ziehen und im heißen Öl ca. 6 Minuten goldbraun ausbacken. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Sofort mit der Tomaten-Salsa servieren.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür