



Aus der Heimat der Frische

 25 Minuten

 Einfach

Tempura vom Blumenkohl mit Strunk & Blättern

Schon gewusst? Blätter & Strunk vom Blumenkohl sind genauso lecker wie die weißen Röschen. Ganz besonders als herzhaft gebackenes Tempura mit Ingwer, Kreuzkümmel und würziger Sour Cream.

 *So wirds gemacht :*

Schritt 1

Für das vegetarische Tempuragemüse den Blumenkohl waschen, trocknen und in kleine Stücke schneiden. Auch den Strunk in mundgerechte Stücke schneiden und die Blätter verwenden.

Schritt 2

Mehl, Stärke, Salz und die Gewürze in eine Schüssel geben und vermengen. Ei und Mineralwasser hinzufügen und mit einem Schneebesen glatrühren.

Schritt 3

Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Wenn das Öl die richtige Temperatur erreicht hat, die Blumenkohlstücke, den Strunk und die Blätter in den Tempura Teig dippen und ausbacken. Achtung: Vor allem die Blätter können stark spritzen.

Schritt 4

Den goldbraun gebackenen Tempura Blumenkohl aus der Pfanne heben, abtropfen lassen und auf Küchenpapier ruhen lassen. Mit einer Prise Salz und Kräutern bestreuen und mit SourCream servieren.

Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2147/513

Fett (g): 32



Zutaten

4 Portionen

500 g Blumenkohl mit Grün

100 g Mehl (405)

100 g Stärke

1 TL Salz

0.5 TL Ingwer, gemahlen

0.5 TL Kreuzkümmel, gemahlen

1 Ei (M)

250 ml kaltes Mineralwasser, mit Sprudel

Öl zum Frittieren

185 g MILRAM SourCream

Kräuter zum Servieren (z.B. Petersilie)

Kohlenhydrate (g): 44

Eiweiß (g): 11