

Karpfen-Tempura mit gebratenem Brokkoli und Sobanudeln

VORBEREITEN

50
Min.

ZUBEREITEN

40
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für den Fisch

150 g Tempuramehl
10 g Currypulver
1 Zitrone (abgeriebene Schale)
4 Karpfenfilets ohne Haut (à 150 g)
1,5 l Erdnussöl
Weizenmehl (zum Panieren)
200 ml Wasser
Salz

Für die Sauce

180 g Paprika
2 Chilischoten
2 Knoblauchzehen
150 ml Apfelessig
100 g Zucker
100 ml Apfelsaft

Für die Beilagen

320 g Sobanudeln
500 g Brokkoli
2 Esslöffel Erdnussöl
25 g Sesamkörner
2 Esslöffel Honig
2 Esslöffel Sojasauce
1 Teelöffel Sesamöl

Karpfen zu Weihnachten hat Tradition. Probier doch mal was Neues und präsentier die zarten Fischfilets knusprig ausgebacken in Tempurateig. Dazu noch asiatisch angehauchten Brokkoli und feine Sobanudeln - fertig ist das Festtagsmenü.

- 1 -

Für die Sauce Paprika halbieren, entkernen und fein würfeln. Chilis halbieren, entkernen und fein schneiden. Knoblauch abziehen und würfeln. Paprika, Chilis und Knoblauch mit restlichen Zutaten bei geringer Hitze ca. 30 Minuten einkochen lassen.

- 2 -

Für den Tempura-Karpfen Tempuramehl nach Packungsanleitung mit 150-200 ml Wasser und Currypulver verrühren, ca. 15 Minuten kaltstellen.

- 3 -

Filets abbrausen, trocken tupfen und in große Stücke schneiden. Öl in einem großen Topf auf 175 °C erhitzen.

- 4 -

Fisch mit Zitronenabrieb und Salz würzen. Weizenmehl auf einem Teller verteilen und Fischstücke von allen Seiten leicht panieren. In Tempurateig tauchen und in heißem Fett knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

- 5 -

Für die Beilagen Brokkoli in mundgerechte Stücke schneiden, 2 bis 3 Minuten in kochendem Wasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Brokkoliröschen in Erdnussöl anbraten, Sesamkörner

Karpfen-Tempura mit gebratenem Brokkoli und Sobanudeln

hinzufügen und 1-2 Minuten mitrösten. Sojasauce und Honig untermengen, mit Sesamöl beträufeln. .

- 6 -

Sobanudeln nach Packungsanleitung zubereiten und mit Tempura-Karpfen, Brokkoli und Sauce servieren.