Erdnuss-Tempura-Teig

Zeit gesamt
5min

Zubereitungszeit
5min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Erdnusskerne, geröstet und gesalzen	2 EL
Bio Limetten	1 St.
Weizenmehl, Type 405	50 g
Speisestärke	50 g
Weißwein, trocken	4 EL
Wasser	150 ml
Rapsöl	0.5 TL
Salz	
Sonnenblumenöl	200 ml

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Limette heiß waschen und etwa 1 TL Schale fein abreiben. Erdnusskerne klein hacken. In einer Schüssel mit Mehl, Stärke, Weißwein und Wasser zu einem glatten Teig verrühren. Mit dem Limetten-Abrieb und Salz abschmecken.

2. Der Teig eignet sich hervorragend zum Frittieren beispielsweise kleiner Gemüsesticks oder Fleischstückchen. Dazu einfach die Gemüse- oder Fleischstücke durch den Teig ziehen und anschließend in Öl ausbacken.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	516 kcal
Kohlenhydrate	23 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	46 g