




Erdnuss-Tempura-Teig

 Dauer
5 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Erdnusskerne, geröstet und gesalzen	2 EL
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

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.

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	535 kcal		
Kohlenhydrate	23 g	Ballaststoffe	1 g
Eiweiß	3 g	Fette	47 g