

Gemüse -Tempura Sticks

- **Portionen:** 8-10
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '8-10', 'yield' : " } });
```

Fingerfood, fleischlos, knusprig zum Knabbern

Zutaten

- 250 g Brokkoli, geputzt, gewaschen, in Röschen geschnitten
- 200 g Blumenkohl, geputzt, gewaschen, in Röschen geschnitten
- 1 Bündchen Frühlingszwiebel, geputzt, gewaschen, gekappt
- 1 Zucchini, geputzt, gewaschen, entkernt in Stäbchen geschnitten
- 1 rote Paprikaschote, geputzt, gewaschen, entkernt
- 300 g Mehl mit 1/2 Päckchen Backpulver und 1 Prise Salz gemischt
- 600 ml Mineralwasser
- Salz
- Frittier Öl

Zubereitungsart

Schritt1

Das Mehl, Salz und Backpulver mischen, Mineralwasser dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren.

Schritt2

Das vorbereitete Gemüse in Mehl wenden, abklopfen und durch den Teig ziehen.

Schritt3

Das Pflanzenöl auf 180 ° C erhitzen und nach und nach das Gemüse goldgelb heraus backen.

Schritt4

Mit einer Schaumkelle heraus fangen, auf Küchentrepp abtropfen lassen

Schritt5

Noch knusprig - heiß mit Gekonntgekocht : Frischkäse - Dip, Chili, Tomaten - Kräuterdipp, oder Kapern - Anchovis - Dip reichen.

Rezeptart: Fingerfood **Tags:** knusprig, zum Knabbern

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gemuese-tempura-sticks/>