海老の天ぷら (Ebi Tempura)

Japanische Garnelen im knusprigen Teigmantel



Katalog-ID: JAP-011

Kategorie: Agemono / Frittiergericht

Herkunft: Japan; mit der Tempura-Tradition Edos verbunden, hier eine japanische Hausküchenfassung

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. | **Schwierigkeitsgrad:** 3 von 5

Portionen: 2 kleine Portionen mit je 3 Garnelen

Mit Tentsuyu und geriebenem Daikon

1. Die Quelle der Authentizität

Garnelen und Teig folgen Kikkoman Japan: 基本のえび天ぷら. Der separat ergänzte Tentsuyu stammt aus dem Tempura-Rezept der japanischen Kochschule Hattori. Kaltes Wasser, kurzes Mischen und heißes Öl ergeben den leichten Teigmantel. Die Garnelen werden vorab gestreckt.

Das japanische Landwirtschaftsministerium MAFF beschreibt portugiesische Einflüsse auf die Entwicklung und Tempura als populäres Straßenessen Edos. Seine historische Meeresfrüchteplatte mit Sesamöl ist eine andere Fassung; dieses Archiv dokumentiert gezielt Ebi Tempura für die Hausküche, keine vermeintlich einzig gültige Urform.

2. Zutaten (Metrisch)

Garnelen und Teig

ca. 180 g rohe Black-Tiger-Garnelen, kopflos mit Schale, entsprechend 6 mittelgroßen Stück; Stückzahl maßgeblich

ca. 3 g japanisches Weizenmehl mit niedrigem Eiweißgehalt (薄力粉 / Hakurikiko), zum Bestäuben

25 g verquirltes Vollei, ohne Schale

150 ml sehr kaltes Wasser

200 ml locker eingefülltes, glatt gestrichenes Hakurikiko, etwa 110 g als redaktioneller Wiegerichtwert

ca. 1000 ml raffiniertes Rapsöl als Frittierbad; tatsächliche Menge nach Topfgröße

Tentsuyu und Rettich

150 ml Wasser

25 ml Hon-Mirin (本みりん)

25 ml japanische Koikuchi-Shōyu (濃口醤油)

5 g Katsuobushi (かつお節), dünne getrocknete Bonitoflocken

ca. 1 g getrockneter Kombu (昆布), ungefähr ein 2 × 4 cm großes Stück

60 g geschälter Daikon (大根), zum feinen Reiben

Mengenherleitung: Kikkoman nennt sechs Garnelen, ein halbes Ei, 150 ml Wasser, einen Cup Mehl und einen Teelöffel Mehl zum Bestäuben. Die eigene Maßkunde definiert Cup = 200 ml und Teelöffel = 5 ml. Die Mehlgewichte sind Näherungen, keine exakten Volumen-Gewicht-Umrechnungen; das Originalvolumen bleibt angegeben. 25 g Ei setzen ein Ei mit 50 g Inhalt voraus. Garnelengewicht und Ölmenge sind Einkaufs-/Arbeitsrichtwerte. Hattoris Sauce für vier Personen ist halbiert, einschließlich der Kombu-Fläche; Kombu-Gewicht und Rettichmenge sind redaktionelle Richtwerte. Die Quelle nennt allgemein Mirin und Shōyu; Hon-Mirin und Koikuchi sind hier die konkrete Zutatenauswahl. Gesamtzeit inklusive Sauce redaktionell geschätzt; Kikkoman nennt für die Garnelen allein 15 Minuten. Ein Teil des Teigs und fast das gesamte Frittieröl bleiben übrig.

3. Zubereitung

1. **Tentsuyu kochen:** Wasser für die Sauce, Mirin, Shōyu, Kombu und Katsuobushi zusammen erhitzen. Nach dem Aufkochen 2-3 Minuten leise köcheln, durch ein mit Filterpapier ausgelegtes Sieb abgießen. Daikon fein reiben und separat bereitstellen.

2. **Garnelen vorbereiten:** Schälen, Schwanzfächer belassen, Darm entfernen. Schwanzspitzen etwa 5 mm kürzen und Garnelen sorgfältig trocken tupfen. Bauchseite im Abstand von etwa 5 mm flach einschneiden. Mit der eingeschnittenen Seite nach unten vorsichtig gerade drücken. Körper dünn mit dem Bestäubungsmehl überziehen.

3. **Frittierplatz vorbereiten:** Öl in einem stabilen hohen Topf auf 180 ° C erhitzen. Etwa 3-4 cm Öltiefe anstreben, dabei den Topf höchstens zur Hälfte füllen; Ölmenge entsprechend anpassen. Thermometer und Abtropfgitter bereitstellen.

4. **Teig zuletzt mischen:** Ei mit dem sehr kalten Wasser gründlich verrühren. Teigmehl kurz mit Stäbchen unterheben. Kleine Klümpchen dürfen bleiben; nicht glatt schlagen und nicht ruhen lassen.

5. **Portionsweise frittieren:** Garnelen am Schwanz halten, Körper in Teig tauchen und vorsichtig ins Öl geben. Wenige gleichzeitig ausbacken, zwischendurch wenden. Quellenrichtwert etwa 90 Sekunden bei 180 ° C; je nach Größe bis zu knuspriger heller Hülle und vollständig opakem Fleisch garen. Auf dem Gitter abtropfen lassen.

6. **Sofort servieren:** Garnelen locker auflegen, Sauce und Daikon separat reichen. Rettich nach Geschmack in den Tentsuyu geben und die Tempura erst beim Essen kurz eintauchen.

4. Archivar-Notiz (Beschaffung & Substitution)

Hakurikiko ist proteinarmes japanisches Weizenmehl. Eine fertige Tempura-Mischung kann Stärke, Ei oder Backtriebmittel enthalten und ist deshalb kein mengenidentischer Ersatz für dieses Rezept.

Hon-Mirin, Koikuchi-Shōyu, ungewürzten Kombu und Katsuobushi im japanischen Lebensmittelhandel suchen. Mirin ist kein Reisessig; Kombu ist kein Nori. Das neutrale raffinierte Öl ist eine redaktionelle Auswahl zum unspezifischen Frittieröl der Hauptquelle.

Ersatzweise in Europa nutzbar: proteinarmes helles Weizenmehl, möglichst etwa 8-9 % Eiweiß, wenn Hakurikiko fehlt. Die Typenzahl allein garantiert keinen gleichen Eiweißgehalt. Vannamei-Garnelen sind bereits von der japanischen Hauptquelle ausdrücklich zugelassen.

Teig enthält Ei und Weizen; Tentsuyu enthält Fisch und üblicherweise Soja/Weizen. Keine vegetarische oder glutenfreie Fassung. Keine Nährwerte berechnet, kein eigener Kochtest durchgeführt.

Katalog-Tags: #Japan, #Garnelen, #Pescetarisch, #Frittieren, #Tempura