

www.ernaehrung-aktuell.eu

Spargel-Tempura mit Omelette, Püree von weißen Bohnen und Kräuterschmand

für 2 Personen

500 g Spargel (grün oder weiß)

1 Ei

je 1 Ei Stärke, Kichererbsenmehl und Buchweizenmehl

1 Prise Backpulver

1 Glas Weiße Bohnen

1 Becher Schmand

30 g Kräuter

4 Eier

50 g Hartkäse

50 ml Milch

Salz, Pfeffer, Öl



Die Kräuter (frisch, alles was grün ist und Dir schmeckt) oder TK-Kräutermischung mit dem Schmand in einen Mixbecher geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Pürierstab zu einem geschmeidigen Dip mixen.

Die weißen Bohnen in einem kleinen Topf langsam erhitzen, mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl abschmecken und zu einem feinen Brei pürieren, warm stellen.

Die Eier mit etwas Salz und Milch verquirlen, eine beschichtete Pfanne auf ca. 120°C erhitzen, etwa mittlere Stufe. Nur soviel Ei hineingießen, dass der Boden bedeckt ist, die Hitze sollte hoch genug sein, dass das Ei stockt, es aber nur wenig Farbe bekommt. Auf die stockende Eischicht ein wenig Käse raspeln. Mit einem Pfannenwender links und rechts ein wenig einklappen und von oben her aufrollen. Diese Eirolle an den oberen Rand schieben und wieder ein wenig Ei hinein gießen und die Prozedur wiederholen bis die Hälfte des Eies verbraucht ist. Das erste Omelette warm stellen, beim Zweiten genauso verfahren.

Für den Tempurateig die trockenen Zutaten vermischen und mit dem Ei und einer halben Tasse Wasser zu einem dünnflüssigen Teig verrühren. Weißen Spargel ganz schälen, bei grünem nur das untere Drittel, dann in ca 5 cm lange Stücke schneiden. In den Teig tauchen und etwas abtropfen lassen und dann in einer Fritteuse oder Pfanne mit Öl bei 180°C knusprig frittieren.

Alles anrichten und Guten Appetit.