



# Tempura-Pastinaken mit Birne und Feldsalat

---

## Zutaten für 4 Vorspeise-Portionen

- 60-70 g Feldsalat
- 2 EL Zitronensaft
- 3 EL Haselnussöl (oder Olivenöl)
- Salz
- 1 Birne (150 g)
- 380 - 400 g Pastinaken
- Optional: 3-4 EL Granatapfelkerne zum Garnieren

## Für die Tempura-Pastinaken

- 1 Liter gut erhitzbares Pflanzenöl zum Frittieren
- 100 g Mehl (z.B. Dinkelmehl type 630)
- Eine Prise Salz
- 1,5 kl. TL Weinstein Backpulver
- 155 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
- Optional: etwas gemahlene Vanille

---

## Zubereitung (25 - 30 Minuten)

1. Feldsalat verlesen, waschen und trocken schütteln.
2. Salat auf vier Schälchen aufteilen, mit Zitronensaft und Haselnussöl beträufeln sowie leicht salzen. Optional ein paar Granatapfelkerne zum Feldsalat geben. Birne waschen, vierteln, Kerngehäuse leicht ausschneiden und in feine Streifen geschnitten zum Salat geben.
3. Frittierfett in einem kleinen Topf erhitzen. Das Fett ist heiß genug, wenn der Holzstiel eines Kochlöffels Blasen wirft, wenn man ihn in das heiße Fett taucht.
4. Wichtig: Bei diesem Rezept sollten die Tempura-Pastinaken möglichst frisch frittiert serviert werden. Daher bitte (wie hier beschrieben) zuerst die Schälchen mit Feldsalat, Birne und Granatapfelkernen füllen. Dann das Frittierfett erhitzen, den Teig anrühren und ganz zum Schluss die Pastinakenstreifen frittieren. Denn sie sollten heiß und knusprig auf den Tisch kommen. Je dünner ihr die Pastinakenstreifen schneidet, umso knuspriger werden sie. Ich würde sie aber nicht hobeln, sondern so dick schneiden, dass man sie gut zwischen die Finger nehmen kann.
5. Pastinaken gut waschen und ungeschält in dünne längliche Stücke schneiden.
6. Aus 100 g Dinkelmehl, einer guten Prise Salz, 1 TL Backpulver und 155 ml kohlenstoffhaltigem Mineralwasser eine Tempura-Panade anrühren.
7. Pastinaken-Streifen nach und nach durch die Panade ziehen und ca. 2-3 Minuten im Frittierfett backen. Tempura-Pastinaken anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen und nochmals salzen. Pastinaken mit einem Hauch Vanille überstäuben, in die Schalen geben und frisch servieren.

Knusprig, vanilliger Genuss und die perfekte Vorspeise für Weihnachten.