

Veganes „Fritto misto“

Tempura. Green vital Dipp. Ingwerkartoffeln

Für 4 Portionen

Zutaten aus gerüstetem Gemüse (der Jahreszeit)

60 g grüne Spargel Rauten (1 cm lang ca.)
8 Hälften aus Radieschen
8 Stücke von der Sellerie Stange (1 cm dick)
12 Stück Champignons, Pfifferlinge oder Seitlinge
4 Stück aus gelben Peperoni
4 Stücke aus roten Peperoni

Tempura

Etwas eiskaltes Wasser
Salz
Tempura Mehl und normales Mehl (50/50%)

Green Dipp

40 g vegane Mayonnaise
40 g Veganes Joghurt
Salz, Pfeffer, etwas Olivenöl, einige Tropfen Zitronensaft
Frisches Green Kraut der Jahreszeit, grob gehackt

Garnitur

1 halbe Zitrone oder einen Zitronenspick

Weitere Zutaten

Backfett zum Backen

Zubereitung

1. Die gerüsteten und geschnittene Gemüse in eine Schüssel geben und durchmischen.
2. Mit wenig kaltem Wasser leicht beträufeln und würzen.
3. Mit Tempurmehl und Weizenmehl gut mehlieren.
4. Die Gemüse im heißen Fett in der Fritteuse oder im Topf backen.
5. Für das Green Vital Dipp alle angeführten Zutaten locker durchrühren.
6. Auf Krepppapier trocknen und mit Green Vital Dipp anrichten
7. Extra Ingwerkartoffel und Zitrone dazu reichen.
8. Mit Green Kraut servieren.

Empfohlene Anrichteform:

Im Idealfall attraktiv in einem schönen tiefen Teller das Fritto misto anrichten, dazu in einer Schale die Ingwerkartoffeln und in einer weiteren Schale das Dipp.

Tipp: Ingwerkartoffeln mit pflanzlicher Margarine zubereiten.

