



Knusper-Grundeln

Garnelen im Tempura-Mantel gehören zu den köstlichsten Gerichten beim Japaner. Und ausgerechnet die ungeliebte Grundel ist für diese Zubereitung besonders gut geeignet und geschmacklich den edlen Schalentieren fast ebenbürtig!



- Eine ordentliche Handvoll Grundeln sind genau die richtigen Kandidaten für das japanisch angehauchte Gericht. Das feste Fleisch der Grundeln hat ein leckeres Aroma und ist ideal für die herrlich knusprigen Häppchen geeignet.
- Die Zutatenliste ist überschaubar und die Zubereitung der ausgebackenen Kleinfische mit knackfrischem Gemüse, das wir ebenfalls im Tempura-Mantel serviere, dauert insgesamt nur eine gute Viertelstunde.
- Die Vorbereitung der Grundeln ist leicht, denn wir durchtrennen nur die Rückengräte unterhalb des Kopfes und ziehen die Innereien mit dem Kopf ab. So bleibt der Fisch mit geschlossenen Bauchlappen kompakter und kann besser verarbeitet werden. Die dünne Lederhaut bleibt dran, die zarten Schuppen entfernen wir mit einem Stahlschwamm.

- Mit einem scharfen Messer schneiden wir die Grundeln von beiden Seiten zwei- bis dreimal durch die Haut und DURCH die Mittelgräte ein. So kann die Gräte problemlos mitgegessen werden!
- Einige Gemüsesorten eignen sich besonders gut zum Ausbacken, ein Klassiker in Japan ist die Süßkartoffel. Reife Zucchini und Kräuter-Seitlinge sind ebenfalls herrlich.
- Wer seinen Fisch gerne nur mit etwas Salz würzt, um seinen Charakter zu erhalten, macht vieles richtig. Mir selbst schmeckt aber bei Grundeln zusätzlich noch die Schärfe von frischem Ingwer und intensives Salbeipulver.
- Tempura-Mehl wird aus Reis hergestellt, kann allerdings auch leicht durch Weizenmehl mit etwas Backpulver ersetzt werden. Es ist ebenso wie die Panko-Weißbrotkrümel (alternativ Semmelbrösel vom Bäcker) im Asia-Laden zu bekommen. Zusätzlich brauchen wir ein bis zwei Eier, etwas Salz und 200 ml kaltes Leitungswasser.
- Wenn alle Zutaten bereitliegen, setzen wir schon einmal zwei tiefe Pfannen mit viel Rapsöl auf und erhitzen das Öl für den Fisch auf nicht ganz 200 Grad und für das Gemüse auf 160 Grad.
- Das Gemüse wird in etwa zwei Zentimeter starke Scheiben mit großer Oberfläche geschnitten. Dann stellen wir drei tiefe Teller bereit, in denen die Zutaten für unseren Tempura-Mantel in folgender Reihenfolge angerichtet werden: 150 g Tempura-Mehl, ein großes Ei (zerschlagen mit 200 ml eiskaltem Wasser und etwas Salz), 150 g Panko-Mehl.
- Das Gemüse muss vor dem Panieren ein wenig mit Wasser angefeuchtet werden, damit das Tempura-Mehl hält. Alle Fisch- und Gemüsestücke nun sorgfältig erst mit dem feinen Tempura-Mehl, dann mit der Ei-Masse und abschließend mit den knusprigen Panko-Krumen bedecken. Die Teile werden auf einem Teller bereitgelegt, damit sie alle zur gleichen Zeit in die Pfanne kommen!
- Rapsöl kann extrem hoch erhitzt werden und ist zusätzlich angenehm geschmacksneutral – somit ist es ideal zum Frittieren geeignet. Es ist heiß genug, wenn das Öl in der Pfanne Schlieren wirft und ein Zahnstocher sofort nach Kontakt von Bläschen umsprudelt wird. Die Grundeln sind nach vier bis fünf Minuten fertig, das Gemüse ist schon nach zwei Minuten im heißen Öl gar und hat noch Biss.
- Mit einer Schöpfkelle holen wir die goldgelben Happen aus dem Öl und lassen Sie auf einigen Lagen Küchenkrepp abtropfen.
- Zusammen mit einem Klecks leckerer selbstgemachter Mayonnaise und ein paar würzigen Kartoffelspalten werden die knusprigen Leckerbissen nun zünftig auf dem Teller angerichtet. Oder als flippiges „Fingerfood“ zum Bier gereicht - wir wünschen guten Appetit!



Weitere Informationen zur Verwertung weniger populärer Fischarten aus heimischen Gewässern sowie wertvolle Gedanken zur nachhaltigen Angelfischerei, alles zum Angeln in Nordrhein-Westfalen und die beliebten Guiding-Touren des zertifizierten Natur- und Landschaftsführers Jörg Strehlow, finden Sie auf folgenden Internetportalen:

www.lfv-westfalen.de
www.der-angler.de