



Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 3 Personen

Parmesan Panko Spargel

Parmesan Panko Spargel

500 g weißer Spargel

80 g Lien Ying Panko Grobes Paniermehl

50 g frisch geriebener Parmesan

1 Ei

3 Esslöffel Mehl

0.5 Teelöffel Salz

0.5 Teelöffel Pfeffer

Knoblauchpulver oder Paprikapulver (optional)

Optional zum Servieren:

Hollandaise Sauce

Zitronenspalten

frische Kräuter

Parmesan Panko Spargel

1.

Spargel gründlich schälen und holziges Ende abschneiden. In leicht gesalzenem Wasser 5–7 min.

vorkochen. Herausnehmen und gut trocknen lassen.

Für die Panierstraße drei Schüsseln vorbereiten: Mehl, verquirltes Ei, und eine Schale mit Panko vermischt mit Parmesan und den Gewürzen.

Die Spargelstangen nacheinander jeweils zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt in der Panko Parmesan Mischung wenden.

Die panierten Spargelstangen entweder im Air Fryer (leicht mit Öl besprüht) bei 190 °C etwa 10 min. rösten. Nach der Hälfte kurz wenden.

ODER die panierten Spargelstangen in einer Pfanne mit heißem Öl jeweils 2-3 min. portionsweise frittieren, bis die Panade goldbraun ist. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Spargel auf Teller legen und optional mit Hollandaise Sauce und/ oder Zitronenspalten servieren.