



Gesamtzeit: 35 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

panierter Spargel

panierter Spargel

500 g Spargel (weiß oder grün)

200 ml pflanzliche Milch

100 g Mehl

1 Packung Lien Ying Panko Grobes Paniermehl

1 Teelöffel Paprikapulver (optional)

Salz, Pfeffer

Rinatura Sonnenblumenöl kaltgepresst Bio

panierter Spargel

1.

Weißer Spargel schälen und holzige Enden abschneiden.
(Grünen Spargel nur an den Enden abschneiden.)

Spargelstangen 5 min. blanchieren (kurz in kochendes, gesalzenes Wasser legen), dann abtropfen und trocken tupfen.

Auf einen Teller Mehl, pflanzliche Milch, Salz und Pfeffer gut miteinander verquirlen, bis ein dicker, gleichmäßiger Teig entsteht.

Auf einen zweiten Teller Panko (zerbröselt) mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen.

Spargelstangen erst durch die Mehl-Milch-Mischung ziehen. Danach im Panko wälzen, bis sie gut bedeckt sind. (Für einen extra Crunch, das ganze einmal wiederholen.)

Öl in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Spargel von allen Seiten goldbraun und knusprig anbraten (ca. 5–7 min.). Am besten heiß genießen! Mit Hollandaise oder Kräuter-Dip servieren.