



Gesamtzeit: 50 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 2 Personen

Spargel Cordon Bleu

Spargel Cordon Bleu

8 Stück(e) weißer Spargel

4 Scheibe(n) Kochschinken

4 Scheibe(n) Käse (z.B. Gouda oder Emmentaler)

1 Ei

5 Esslöffel Mehl

100 g Lien Ying Panko Grobes Paniermehl

Salz, Pfeffer

1 Teelöffel Rinatura Zitronensaft Bio

Öl oder Butterschmalz

Spargel Cordon Bleu

1.

Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. In kochendem Salzwasser mit etwas Zitronensaft ca. 8–10 min. bissfest garen. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Jeweils 2 Spargelstangen mit einer Scheibe Käse umwickeln. Danach mit einer Scheibe Kochschinken fest

umhüllen.

Die Spargelpäckchen zuerst in Mehl wenden, dann durch das verquirlte Ei ziehen und anschließend in Panko wenden. Panade leicht andrücken, damit sie gut haftet. Wer mag, kann das Päckchen dann ein zweites mal in Ei und anschließend in Panko wälzen, um eine noch knusprigere Panade zu erhalten.

Reichlich Öl oder Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die panierten Spargelrollen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten (ca. 3–4 min. pro Seite). Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Mit Sauce Hollandaise, Salat oder auch Kartoffeln genießen!