

Spargel-Cordon-Bleu

Für 4 Personen

30 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 470 kcal, 38 g E, 20 g F, 34 g KH

24 dünne weiße Spargelstangen (ca. 1 kg)

Salz

Zucker

ca. 80 g Mehl

2 Eier (M)

Pfeffer

100 g Panko (asiatische Semmelbrösel; alternativ Semmelbrösel)

8 Scheiben gekochter Schinken

8 Scheiben Emmentaler

Holzspießchen

Öl zum Braten



© Gräfe und Unzer Verlag / Maria Brinkop

1 Den Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und die Stangen schälen. In kochendem Salzwasser mit 1 Prise Zucker in 8–10 Min. bissfest kochen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen.

2 Das Mehl auf einen Teller geben. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Panko auf einen dritten Teller geben. Je 1 Scheibe Schinken und Käse aufeinanderlegen. Je 3 Spargelstangen auf das untere Ende legen und einwickeln. Mit Holzspießchen feststecken. Die Röllchen erst in Mehl, dann im Ei und schließlich im Panko wenden.

3 In einer weiten Pfanne ca. 2 cm hoch Öl erhitzen und die Röllchen darin portionsweise unter Wenden in 4–5 Min. goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort servieren. Schmeckt solo als Snack, mit Dip (z.B. Kräuterquark) oder zu Kartoffeln und Sauce Hollandaise.

Noch mehr Spargelgenuss

Über 30 kreative Rezepte machen „[Spargelliebe](#)“ von Inga Pfannebecker zum perfekten Begleiter für die Spargelsaison. Ob beliebte Klassiker, schnelle Saucen oder raffinierte neue Ideen: das Buch bietet abwechslungsreiche Inspirationen für weißen und grünen Spargel. Mehr Infos unter: www.gu.de
Gräfe und Unzer, erhältlich im Buchhandel.

