

Rezept der Woche

Spargel „Cordon Bleu“

Zutaten für 4 Portionen:

500 g frischer Spargel
250 g Gouda oder Edamer, in Scheiben geschnitten
250 g Kochschinken, möglichst große Scheiben
2 Eier, verquirlte
100 g Mehl
100 g Semmelbrösel
Öl zum Braten

Den frischen Spargel schälen. In Salzwasser mit einem kleinen Stück Butter gar kochen (sollte noch etwas "Biss" haben).

Jeweils 2-3 Stangen Spargel je nach Dicke mit einer Scheibe Gouda einwickeln, dann in eine Scheibe Schinken darum wickeln und diese mit Zahnstochern feststecken.

Dann werden diese Spargel-Gouda-Schinken-Teilchen in Mehl gewendet und anschließend leicht abgeklopft. Dann durch das verquirlte Ei ziehen und zum Schluss in den Semmelbröseln wälzen.

In einer Bratpfanne mit erhitztem Öl so lange anbraten, bis sie knusprig sind.

Man kann diesen panierten Spargel heiß oder kalt essen – es geht beides.

Schmeckt super lecker und macht richtig satt!

So schmeckt Spargel mal ganz anders.