Nah&Frisch



sweetsandlifestyle.com Professional

Spargel-Cordon-bleu

Griaß di Rezepte Frühling Gebackenes Spargel

Zubereitung **Schwierigkeit:** ●●●○○

Den Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, eine Prise Salz, einen Teelöffel Kristallzucker, den Zitronensaft und 1 EL Butter hinzugeben. Die Spargelstangen darin ca. 10 Minuten bissfest garen. Danach mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und gut abtropfen lassen. Jede Spargelstange mit 1 Scheibe Gouda umwickeln, anschließend mit 1 Scheibe Schinken. Das Ei mit dem 1 EL Milch in eine flache Schüssel geben und verquirlen. Das Mehl und die Semmelbrösel ebenfalls jeweils in eine flache Schüssel geben. Jede umwickelte Spargelstange in das Mehl legen und darin wälzen, danach in die Schüssel mit dem verquirlten Ei tauchen. Anschließend in den Semmel- bröseln wälzen und diese mit den Händen leicht andrücken. Unbedingt darauf achten, dass auch die Enden der Spargelstangen mit der Panier umhüllt sind. In einer Pfanne das Pflanzenöl erhitzen und darin die Spargel-Cordon-bleus goldbraun herausbacken.
Tipp I: Man kann auch grünen Spargel für das Spargel-Cordon-bleu verwenden. Diesen muss man nicht schälen, sondern nur die holzigen Enden abschneiden.

Tipp II: Dazu passt gut Kartoffelsalat, Petersilerdäpfel sowie grüner Salat.

Zutaten

- 12 Stangen Spargel, weiß
- 12 Scheiben Gouda (alternativ: Emmentaler oder Edamer)
- 12 Scheiben Schinken, z. B. Schwarzwälder Schinken
- 1 Ei (Größe M)
- 1 EL Milch
- 150 g Mehl
- 120 g Semmelbrösel
- 1 EL Butter
- 1 TL Kristallzucker
- 1 EL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer
- neutrales Pflanzenöl zum Herausbacken