

Panierter Spargel

Knusprig. Kross. Und mit intensivem Spargel Geschmack. Panierter Spargel ist ein Highlight in der Spargel Saison, ist ein erstklassiges Salattopping, kann aber klassisch mit Sauce Hollondaise gereicht werden. Wir lieben diese Form der Spargelzubereitung und meistens werden die ersten Stangen schon genascht, bevor sie auf dem Teller landen.



Panierter Spargel | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (2 Portionen): 500 Gramm weißer Spargel (circa 10 Stangen) | 1,5 Esslöffel Salz | 1 Esslöffel Zucker | 1 Zitrone | 25 Gramm Mehl | 1 Ei | 50 Gramm Semmelbrösel | 25 Gramm Butter



Panierter Spargel | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (20 Minuten): 1. Spargel schälen und holzige Enden entfernen, dann zusammen mit einem Esslöffel Salz, einem Esslöffel Zucker und einer in Scheiben geschnittenen Zitrone 12 Minuten gar kochen. 2. Spargel vorsichtig aus dem Topf heben und auf einem Holzbrett ausdampfen lassen. 3. Währenddessen ein Ei verquirlen und das Mehl einem halben Esslöffel Salz mischen. 4. Die Spargelstangen einzeln mehlieren, dann durch das verquirlte Ei ziehen und anschließend mit den Semmelbröseln panieren. 5. Butter in der Pfanne schmelzen und den panierten Spargel darin goldbraun braten.

Dazu passt hervorragend: [Schnelle Hollondaise](#)! Jetzt noch mehr [Rezepte mit Spargel](#) entdecken!

Nährwerte/Stange: 60 Kalorien | 2,6 Gramm Fett | 7 Gramm Kohlenhydrate | 1,9 Gramm Eiweiß