

Knusprige Spargelröllchen

Zarter Spargel. Frischer Schinken. Knusprige Panade. Wenn die Spargel-Saison startet, gibt es bei uns knusprige Spargelröllchen. Fix gemacht, schmecken sie köstlich zu Kartoffeln und Sauce Hollondaise oder aber einfach als leckeres Fingerfood. Mein Tipp: Mit etwas Käse wird es extra cremig.



Knusprige Spargelröllchen | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (3 Portionen): 9 Stangen grünen Spargel | 3 Scheiben gekochten Schinken | 1 Ei | 75 Gramm Semmelbrösel | 1 Esslöffel Mehl | Pfeffer | 4 Esslöffel Öl | 1 Zitrone | 1,5 Esslöffel Salz | 1 Esslöffel Zucker | 3 Scheiben Käse (z. B. Emmentaler) | Optional: Zahnstocher



Knusprige Spargelröllchen | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (20 Minuten): 1. Einen großen Topf mit Wasser aufsetzen. 2. Holzige Enden vom Spargel abschneiden. Die richtige Stelle findest du, indem du das Messer immer wieder ansetzt und dort abschneidest, wo es mit leichtem Druck durchgleiten kann. 3. Grüner Spargel muss in der Regel nicht geschält werden; wenn du etwas dickere Stangen hast, kannst du aber das untere Drittel schälen. 4. Sobald das Wasser kocht, Zucker, Salz sowie eine in Scheibe geschnittene Zitrone hinzugeben. 5. Dann den Spargel vorsichtig ins Wasser geben und ggf. die Hitze herunterdrehen (das Wasser soll leicht aber nicht sprudelnd kochen). 6. Grünen Spargel je nach Dicke vier bis sechs Minuten kochen. 7. In der Zwischenzeit in einer Schüssel das verquirlen und Mehl und Paniermehl jeweils in eine weitere Schüssel füllen. 8. Spargel vorsichtig aus dem Wasser heben und kurz abtropfen lassen. 9. Schinkenscheiben auf ein Brettchen legen. 10. Käsescheibe auf den Schinken legen (darauf achten, dass der Käse nicht überlappt. 11. Jeweils drei Stangen grünen Spargel an den Rand einer Schinkenscheiben lege und einrollen. 12. Spargelröllchen ggf. mit Zahnstochern fixieren. 12. Spargelröllchen erst mehlieren, dann im Ei und anschließend in Semmelbröseln wenden. 13. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spargelröllchen knusprig ausbacken.

Jetzt noch mehr [Rezepte mit Spargel](#) wie [Spargel-Tartelettes](#) und [Spargel-Brot-Salat](#) sowie mehr [Fingerfood-Gerichte](#) entdecken! Probier auch meinen [Panierter Spargel](#) und meine [Schinkenröllchen](#)!

Nährwerte/Portion: 306 Kalorien | 18,6 Gramm Fett | 25,4 Gramm Kohlenhydrate | 10,9 Gramm Eiweiß