

# Rezept der Woche

## KnusperSpargel



### Zutaten für 2 Personen

- 700 g weißer Spargel (geschält)
- 3 Eier
- 5-6 EL Paniermehl
- Pfeffer nach Geschmack
- Kräutersalz nach Geschmack
- Optional: etwas Olivenöl-Spray



# Der perfekte Snack für zwischendurch oder für den gemütlichen Abend zu Hause

**Spargel vorbereiten:** Den geschälten weißen Spargel kurz unter fließendem Wasser abspülen und trocken tupfen.

**Ei vorbereiten:** In einem tiefen Teller die Eier aufschlagen und mit Pfeffer und Kräutersalz gut verquirlen.

**Paniermehl vorbereiten:** Das Paniermehl in einen zweiten tiefen Teller geben.

## **Spargel panieren (doppelt):**

Eine Spargelstange zuerst gründlich im verquirlten Ei wenden, sodass sie vollständig bedeckt ist.

Anschließend die Stange im Paniermehl wälzen, bis sie rundherum paniert ist.

Diesen Vorgang (Ei und dann Paniermehl) für jede Spargelstange wiederholen, um eine doppelte Panade zu erhalten.

**Heißluftfritteuse vorbereiten:** Die Heißluftfritteuse gegebenenfalls leicht mit Olivenöl-Spray einsprühen (optional, kann für eine noch bessere Bräunung helfen).

**Spargel garen:** Die panierten Spargelstangen in den Korb der Heißluftfritteuse legen. Achten Sie darauf, dass sie nicht überlappen, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten. Gare den Spargel bei ca. 180 °C für etwa 10 Minuten. Die genaue Garzeit kann je nach Stärke des Spargels und der Leistung deiner Heißluftfritteuse variieren. Er sollte goldbraun und knusprig sein.

**Servieren:** Den knusprigen weißen Spargel heiß servieren. Dazu passen Dips, Salate oder er kann einfach pur genossen werden.

**Dessert-Tipp:** Verwöhnen Sie sich und Ihre Lieben im Anschluss mit einem leckeren Dessert aus frischen, deutschen Erdbeeren (gibt es übrigens auch am Garlipp-Spargel-Verkaufsstand) und einem cremigen Vanillepudding. Ein perfekter süßer Abschluss!

*Guten Appetit!*

**Garlipp-Spargel**

aus Schelldorf bei Stendal

[www.garlipp-spargel.de](http://www.garlipp-spargel.de) • Tel. 03 93 62 - 8 11 27

**Wir schälen Ihren Spargel kostenlos!**

Sie erhalten von 1 kg Spargel mindestens 700 g geschälte Stangen und 300 g Schalen (auf Wunsch)