

Spargel Cordon Bleu

Für 4 Personen

12 dickere Stangen Spargel weiß oder grün

12 Blätter Schinken (groß, damit der Spargel damit umwickelt werden kann)

12 Blätter Käse (groß, damit der Spargel damit umwickelt werden kann)

Salz

Mehl (glatt)

3 Eier

etwas Milch

Semmelbrösel

Öl

Hauptspeise

Für das Spargel Cordon Bleu zuerst den weißen Spargel schälen, beim Grünen reicht es, wenn man das untere 1/3 schält (ggf. holzige Enden entfernen). Den Spargel in Salzwasser bissfest garen und danach abtropfen lassen.

Zum Panieren die Zutaten vorbereiten: Mehl auf einem Teller bereitstellen, Eier mit Milch mit einer Gabel, am besten in einem Suppenteller, verquirlen, Brösel auf einem Teller verteilen.

Jeweils eine Käsescheibe und eine Scheibe Schinken um den Spargel wickeln. (Immer der Längsseite nach, damit der Großteil des Spargels umwickelt ist.) Je nach Dicke des Spargels eine oder mehrere Spargelstangen darauflegen, sodass sich der Käse und der Schinken genau einmal darum wickeln lässt.

Spargelcordon Bleu auf beiden Seiten bemehlen, in die Ei-Mischung tauchen und in Bröseln beidseitig panieren.

Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und die Spargelcordon Bleu auf beiden Seiten schwimmend herausbacken.

Rezept: Bio-Hofmann

