

Hauptmahlzeit / Frühling /

Crispy Spargel

Endlich! Die Spargel-Saison ist offiziell eröffnet! Ich freue mich immer sehr darüber. Denn Spargel passt doch irgendwie immer und überall dazu und ich werde in den nächsten Wochen mit Sicherheit noch einige Rezepte mit euch teilen, in denen Spargel die Hauptrolle übernehmen wird. Heute fange ich schon mal an und zeige Euch, wie man 'Crispy Spargel' zubereitet. Die Spargelstangen sind außen knusprig und innen saftig. Man kann sie toll in irgendwelche Saucen dippen (Aioli würde gut passen oder die Avocadocreme aus [diesem Rezept!](#)) und mit den Händen essen. Dadurch könnte man sie beinahe auch als Spargel-Pommes bezeichnen. Und welches Kind mag bitteschön keine Pommes? Eben. Und weil wir alle im Herzen ja nicht viel mehr als große Kinder sind, macht es nicht nur den Kleinen Spaß, den knusprigen Spargel zu dippen und zu naschen.

Zutaten

- 500 gr - grüner Spargel
- 50 gr - Paniermehl
- 20 gr - Parmesan, gerieben
- 30 gr - Mehl
- 2 - Eier
- - Öl
- - Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 190 Grad (Umluft) vorheizen.
2. Den Spargel schälen (nur die untere Hälfte) und die Enden etwas kürzen.
3. Das Paniermehl, zusammen mit dem Parmesan, Salz und Pfeffer in einen tiefen Teller geben und vermengen. Das Mehl und das Ei jeweils auch in einen tiefen Teller geben.
4. Den Spargel zuerst leicht mit dem Mehl bestäuben, anschließend in das Ei legen und zu guter Letzt mit der Paniermehl-Parmesanmischung gleichmäßig ummanteln.
5. Nun auf ein, mit Backpapier ausgelegtes, Backblech legen.
6. Wenn alle Spargelstangen paniert sind, nur ein ganz klein wenig Öl über die Stangen träufeln. Am Ende sollte nicht mehr als 1 TL Öl verbraucht worden sein.
7. Für 25 min im Ofen backen, bis die Stangen goldbraun sind.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia