

Spargel

CORDON BLEU



 40 min.

 mittel

 4

Das brauchst Du:

12 Stangen grüner oder weißer, gekochten Spargel, 12 Scheiben Schinken, 12 Scheiben **ALMKÄSER**, Butterschmalz zum Ausbacken

Panade: 3 Eier, Mehl (Weizen, Vollkorn oder Dinkel) und Semmelbrösel

Low-Carb-Variante: Kokos- oder Mandelmehl und Parmesan als Brösel
Zum Herausbacken kannst Du, je nach Wunsch, auch Kokosöl verwenden.

So machst Du's:

Spargel waschen und nur im unteren Drittel schälen. Die Spargelstangen zuerst mit je einem Blatt Käse und dann mit einem Blatt Schinken straff einrollen (eventuell mit einem Zahnstocher feststecken) und danach wie ein Schnitzel panieren. Schmalz oder Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Spargel auf allen Seiten goldgelb herausbacken und danach auf einer Küchenrolle abtropfen lassen.

Genuss-Tipp:

Auf Blattsalat oder gemischtem Salat servieren und unbedingt auch mal die Low-Carb-Variante ausprobieren! Schmeckt super! Und natürlich unsere Blitz-Sauce Hollandaise nicht vergessen...



Erlebnis Sennerei
Zillertal
WWW.ESZ.TIROL

