

# Vogel's Rezeptbox

## Panierter Spargel



### Zubereitung:

- Spargel schälen, putzen, ca. 5 Minuten in heißem Salzwasser garen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 
- Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Paniermehl mit Parmesan mischen. Spargelstangen in Mehl, Ei und Paniermehl wälzen.
- 
- Öl in einer Pfanne erhitzen und Stangenspargel von allen Seiten goldgelb braten. Nach Wunsch an Rucola, Zitronenmayonnaise und mit buntem Pfeffer bestreut servieren
- 

### • Zutaten (4 Portionen):

20 Stangen	weißer Spargel
	Salz
2	Eier
	Pfeffer
8 EL	Paniermehl
2 EL	geriebener Parmesan
4 EL	Mehl
100 ml	Speiseöl

- Nährwerte: Pro Portion:  
205 kcal / 858 kJ  
25,0 g Kohlenhydrate  
11,2 g Eiweiß  
7,0 g Fett  
1,8 BE