

RADIO SALÜ**101,7**

Rezept von RADIO SALÜ
Küchenchef Uwe Zimmer
aus der Mitkoch-Show,
immer sonntags von 9-13 Uhr.

Panierter Spargel

Zutaten für 4 Personen:	
500 g weißer Spargel	Salz, Pfeffer
Salz, Zucker, Zitrone für Spargelwasser	Mehl
Panierbrot, Öl	1 Ei

Zubereitung:

Geschälten Spargel schräg halbieren und in Spargelwasser 3 Minuten abkochen.

Rausnehmen und mit Küchenpapier abtupfen.

Jetzt salzen und pfeffern,

in Mehl wenden, durch verquirltes Ei ziehen

und mit Semmelbrösel panieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen

und die panierten Spargelstangen 3-4 Minuten ausbacken.

Raus nehmen und auf Küchenpapier das Fett abtropfen lassen.

Dazu passt eine selbstgemachte Zitronen-Mayonnaise, Kräutercreme fraiche
oder auch eine Sauce Vinaigrette