



Grüner Spargel in Bergkäse-Walnusspanade, Avocadocreme und Chilitomaten

Zutaten für vier Portionen

800 g grüner Spargel
Salz
1 EL Öl
3 Msp. Zucker
3 EL Maismehl
3 Eier (XL)
80 g fein geriebener Bergkäse
4 EL fein geriebene Walnüsse
4 EL glutenfreie Cornflakes, fein gerieben
5 EL Olivenöl
Pfeffer

Für die Avocadocreme:

2 Avocados
2 EL Sauerrahm
Saft einer 1/2 Zitrone
Salz
2 Zweige Minze
4 Fleischtomaten
1/2 TL Chiliflocken
3 EL weißer Balsamicosirup
4 EL Spargelfond
1 EL Olivenöl
80 g Pflücksalat

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Spargel von der Mitte nach unten schälen, Enden abschneiden, in leichtem Salzwasser mit einem Esslöffel Öl und drei Messerspitzen Zucker bissfest garen und abtropfen lassen. Spargelstangen in Mehl wälzen, durch das verquirlte Ei ziehen und in der Mischung aus Käse, Nüssen und Cornflakes panieren und würzen, in gut erhitztem Öl die Stangen goldgelb ausbacken, warm stellen.

Avocados halbieren, Stein entfernen, mit einem Löffel das Fruchtfleisch entnehmen, grob zerkleinern, Sauerrahm und Zitronensaft zugeben, mit dem Mixstab pürieren, dezent mit Salz abschmecken und mit gehackter Minze verfeinern. Würfel von abgezogenen und entkernten Tomaten mit Chili, Balsamicosirup, Spargelfond und einem Esslöffel Olivenöl vermengen. Den gewaschenen Pflücksalat auf Tellern verteilen, Spargel dekorativ darauf setzen und Tomatenwürfel darüber geben. Die Avocadocreme dazu reichen. Dieses Gericht ist glutenfrei.