



Grüner Spargel in Haselnuss-Parmesankruste

Zutaten (für vier Portionen)

400 g grüner Spargel

1 TL Salz

10 g Butter

1 TL Zucker

2 EL Maismehl

2 Eier

6 EL fein gehackte Haselnüsse

6 EL geriebener Parmesan

3 EL Olivenöl

3 EL fein geschnittener Bärlauch

3 EL Schmand

1/2 EL Olivenöl

3 EL Obstessig

3 EL Olivenöl

100 ml heller Traubensaft

50 g feine Schalottenwürfel

1 EL gehackte Petersilie

Salz, Pfeffer

350 g Pflücksalat

2 Tomaten, in Filets

Zubereitung (circa 30 Minuten)

Grünen Spargel von der Mitte aus nach unten schälen und unten etwas abschneiden. In sprudelndem Salzwasser mit Butterflocke und Zucker auf den Biss blanchieren, gut abtropfen und erkalten lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann mehlieren, durchs aufgeschlagene Ei ziehen, in einer Mischung aus fein gehackten Haselnüssen und geriebenem Parmesan wenden, in heißem Olivenöl rundum knusprig ausbraten.

Fein geschnittenen Bärlauch mit Schmand und etwas Olivenöl gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, im Schälchen anrichten. Obstessig und Olivenöl, hellen Traubensaft, feine Schalottenwürfel und gehackte Petersilie gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Pflücksalat mit Tomatenfilets in der Marinade marinieren und auf flachem Teller mittig anhäufen. Die Spargelstangen schräg längs halbieren und mit anlegen. Den Bärlauchschmand extra dazustellen.

Nährwerte pro Portion

553 kcal - 45 g Fett - 17 g Eiweiß - 27 g Kohlenhydrate - 6 BE

Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch und glutenfrei.