



## Spargel im Sesam-Mantel mit Frankfurter Grüner Sauce

### Zutaten (für vier Portionen)

400 g gekochter weißer Stangenspargel  
3 EL Mehl zum Mehlieren  
200 ml Milch  
2 1/2 EL Mehl  
2 Eier  
1 1/2 EL gerösteter Sesam  
1/2 EL Sesampaste  
2 EL Olivenöl

### Für die Grüne Sauce:

3 EL Schmand  
2 EL Joghurt  
1 TL Senf  
2 EL Obstessig  
1/2 Bund Petersilie  
1 Bund Schnittlauch  
1 Bund Sauerampfer  
1/2 Bund Borretsch  
1/2 Bund Kerbel  
1/4 Bund Pimpinelle  
1/2 Bund Dill  
4 gekochte Eier

350 g Pflücksalat  
1 Schale rote Kresse  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung (circa 30 Minuten)

Milch mit Mehl, Eiern, geröstetem Sesam und Sesampaste gut verrühren, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Gekochte Spargelstangen mehlieren, durch den Teig ziehen und etwas abtropfen lassen. In heißes Olivenöl einlegen, bis eine leichte helle Kruste entstanden ist.

Kräuter etwas klein schneiden, in den Mixer geben, etwas Olivenöl zufügen und fein pürieren. In eine Schüssel geben, Schmand, Joghurt, Senf, Essig zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce als Spiegel auf flachem Teller angießen, mit gehackten Eiern bestreuen, Spargel darauf anrichten, mit abgeschnittener Kresse garnieren. Pflücksalat in Essig-Öl-Zitronenmarinade anmachen, extra im Schälchen anrichten und dazu reichen.

### Nährwerte pro Portion

454 kcal - 25 g Fett - 24 g Eiweiß - 40 g Kohlenhydrate - 3 BE  
Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch.