



Spargel im Mandelkleid auf „Grüner Sauce“ mit Pflücksalat

Zutaten für vier Personen

500 g gekochter weißer Stangenspargel
2 EL Mehl zum Mehlieren
200 ml Mandelmilch
3 EL Mehl
2 Eier
2 EL geröstete Mandelblättchen
600 ml Öl zum Frittieren

Grüne Sauce:

250 g Schmand
125 g Joghurt
½ EL Senf
1 EL Essig
¼ Bund Petersilie
½ Bund Schnittlauch
¼ Bund Sauerampfer
¼ Bund Borretsch
¼ Bund Kerbel
¼ Bund Pimpinelle
¼ Bund Dill
3 gekochte Eier

120 g Pflücksalat
1 Schale rote Kresse
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 35 bis 40 Minuten)

Alle Kräuter waschen, gut abtropfen lassen und Stiele entfernen. Kräuter in den Mixer geben, Schmand, Joghurt, Senf und Essig zufügen und fein pürieren. Aus dem Mixer in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Gehackte und gekochte Eier zugeben und mit unterziehen.

Mandelmilch mit Mehl und Eiern gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Geröstete Mandelblättchen mit unterziehen. Den Spargel gut abgetropft mehlieren, durch den Mandelmilchteig ziehen und in heißem Öl (circa 170 Grad) goldgelb ausbacken. Auf Küchenkrepp legen, abtupfen und schräg halbieren.

Grüne Sauce als Spiegel auf flachen Tellern angießen. Spargel über Kreuz darauf anrichten, Pflücksalat rundum legen, mit grüner Sauce beträufeln und mit abgeschnittener roter Kresse bestreuen. Restliche Sauce und Pflücksalat im Schälchen dazu servieren.

Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch.

Nährwert pro Portion

914 kcal – 80 g Fett - 24 g Eiweiß – 26 g Kohlenhydrate – 1,8 BE