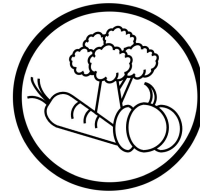


Panierte Spargel Spitzen



28 Stück



Vorbereitung
10 Minuten



20 Min
160°



Vegi



Zum Apéro
geeignet



Thermomix TM
Rezept

4 DAR-VIDA Sesam
50g Wasabi Nüsse
½ KL Chili Salz
4EL Haferflocken

Für die Panade: DAR-VIDA, Wasabi-Nüsse, Chili Salz und Haferflocken im Thermomix® (TM) für 5 Sekunden auf Stufe 10 pulverisieren. Alternativ kannst du auch einen anderen Hochleistungsmixer oder einen Stabmixer verwenden.

1 Ei
2EL Mehl
28 Spargelspitzen

Schlage das Ei in einen tiefen Teller und verquirle es. Gib jeweils das Mehl und die Panade in einen flachen Teller. Wende die Spargelspitzen nacheinander im Mehl, dann im Ei und schliesslich in der Panade.

Lege sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und backe sie bei 180°C in der Mitte des Ofens 20-25 Minuten lang.

Geniesse sie mit Salat oder als Aperitif.

Ich geniesse die Spargeln gerne mit einem Bärlauch Dip und Salat.

