

---

# CRISPY SPARGEL

## AUS DER HEISSLUFTFRITTEUSE

---

**20**

Minuten

**1**

Portion



Schwierigkeitsgrad

**ca. 620**

Kalorien pro Portion

---

### Zutaten

6–8 Stg weißer Spargel  
40 g Mehl  
2 Eier  
½ TL Salz  
30 g Paniermehl  
30 g geriebener Parmesan  
Ölspray

### Zubereitung

Eine (fast) klassische Panierstraße zurechtlegen: Befüllt drei flache Schalen, die lang genug sind für eure Spargelstangen. Die Erste mit Mehl, die Zweite mit Salz verquirltem Ei und die Dritte mit Paniermehl gemischt mit geriebenem Parmesan.

Die Spargelstangen auf die passende Größe der Heißluftfritteuse kürzen.

Stangen nacheinander in Mehl, Ei, Brösel, bis sie rundherum paniert sind wenden.

Heißluftfritteuse für 3 Minuten auf 180° C vorheizen.

Den Spargel mit Öl einsprühen und 11 Minuten (etwas länger, falls die Stangen sehr dick sind) bei 180° C backen. Der Spargel muss nicht gewendet werden.

Zu dem Heißluftspargel Spargel passen Dips und Salate aller Art.

Ein Rezept von  
Agnes Dahl

