



Spargel Cordon Bleu

PORTIONEN: 2

WWW.LINDCHEN.DE

Zutaten

500 g weißer Spargel

6 Scheiben Kochschinken

6 Scheiben Käse (z. B. Gouda oder
Emmentaler)

2 Eier

4 EL Mehl

6 EL Paniermehl (oder Panko für extra Crunch)

Salz & Pfeffer

optional: etwas Paprikapulver

etwas Öl zum Besprühen

Zubereitung

Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. In leicht gesalzenem Wasser ca. 8–10 Minuten vorkochen, bis er bissfest ist. Danach gut abtropfen lassen. Cordon Bleu rollen
Jeweils 2–3 Spargelstangen in eine Scheibe Käse und anschließend in Schinken einrollen.
Drei Teller vorbereiten: Mehl, verquirlte Eier, Paniermehl (gewürzt mit Salz, Pfeffer & Paprika)

Die Spargelröllchen erst in Mehl, dann Ei und zuletzt in Paniermehl wenden.

Ab in die Heißluftfritteuse

Röllchen leicht mit Öl besprühen und bei 180 °C ca. 10–12 Minuten goldbraun backen.