

# Spargel Cordon Bleu

## Für 4 Portionen:

8 Stangen Spargel weiß	8 Stangen Spargel grün	16 Scheiben Schnittkäse
16 Scheiben Schinken	60 g Mehl	60 g Semmelbrösel
2 Eier	1 EL Milch	

Den Spargel waschen und die holzigen Enden entfernen. Den weißen Spargel schälen. Ggf. die Enden vom grünen Spargel ebenfalls schälen.

In einem großen Topf Wasser erhitzen. Den weißen Spargel darin bissfest kochen. Das dauert 10-15 Minuten. Den grünen Spargel für einige Minuten hinzugeben.

Anschließend den Spargel mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, gut abtropfen und kurz abkühlen lassen.

Die einzelnen Spargelstangen mittig mit je einem Blatt Käse und einem Blatt Schinken umwickeln.

Die Eier mit einem Esslöffel Milch verquirlen.

Die umwickelten Spargelstangen - wenn möglich nur den Schinken und Käse - im Mehl wälzen.

Anschließend den bemehlte Teil ins mit Milch verquirltem Ei tunken.

Abschließend in den Semmelbröseln wälzen.

Spargel Cordon Bleus entweder in heißem Fett in einer Pfanne goldgelb backen und anschließend auf einem Küchentuch gut abtropfen lassen oder in der Heißluftfritteuse goldgelb backen.

Zum Spargel Cordon Bleu schmeckt eine erfrischende Joghurtsauce, ein knackiger Blattsalat und Petersilerdäpfel.

Verena Pelikan am 07. Mai 2025