



Spargel-Cordon bleu in Weißmohn gebacken und Kräutersoße

Zutaten

12 Spargelstangen

Salz und Zucker

1 Zitrone

24 Scheiben Schinken

12 Scheiben Käse

Panier:

300 g griffiges Mehl (10 EL)

4 Eier

1/16 l Mineralwasser

1 EL Öl

300 g Brösel (10 EL)

70 g Weißmohn gequetscht (5 EL)

Prise Salz

Zitrone

Rapsöl

Für die Kräutersoße:

4 Essiggurken (fein gehackt)

½ Zwiebel (fein geschnitten)

2 EL Sauerrahm, 3 EL Joghurt

Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Estragon...nach Belieben

Für die Mayonnaise:

150 ml Rapsöl, 1 Ei, 1 TL Senf

Salz, Pfeffer und Zucker

Zubereitung

Für die Mayonnaise in einem Messbecher alle Zutaten mit Stabmixer aufschlagen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit den restlichen Zutaten der Kräutersoße gut verrühren und abschmecken.

Spargelstangen sorgfältig schälen und in Wasser mit etwas Zucker, Zitronensaft und Salz je nach Spargeldicke kochen.

Gekochten Spargel mit Zitrone und Salz würzen, zuerst mit Käse und dann in ein Schinkenblatt einwickeln und mit einem Zahnstocher fixieren.

In Mehl, Ei und Weißmohn-Brösel-Gemisch panieren. In Rapsöl herausbacken, mit Petersilerdäpfeln, Kräutersoße und Zitronenscheiben servieren.

Der Weißmohn harmoniert durch seinen nussigen Geschmack hervorragend mit Spargelgerichten.

Mein Tipp: Geben Sie etwas Butter in das Spargelwasser. Das Fett hilft dem Spargel seine Aromen optimal zu entfalten.

Studio 2, 28.Mai 2024

Wir wünschen guten Appetit