

Panierter grüner Spargel mit Dip



[spargel-insel.de](http://spargel-insel.de) – frischer Bio-Spargel vom Biolandhof Keil

# Panierter grüner Spargel mit Dip

## Zutaten für 4 Personen

500 g grüner Spargel  
100 g Mehl  
2 Eier

1 Tasse Semmelbrösel  
3 EL Sesam

Butter und Bratöl zum Ausbacken

### Für den Dip:

100 g Mayonnaise  
100 g Sauerrahm  
ca. 10 Spritzer Tabasco  
Schnittlauch

Salz & Pfeffer

## Zubereitung

Spargel waschen, das untere Drittel des Spargels schälen, die harten Enden abschneiden.

Den Spargel mit Mehl bestäuben und im verquirltem Ei (mit etwas Salz und Pfeffer) wenden. Die Semmelbrösel mit den Sesamkörnern vermischen und den Spargel darin wälzen. Die Köpfe sollten nicht paniert werden. Zum Braten einen Teil der Butter und einen Teil des Öls erhitzen und die Stangen darin goldbraun braten. Danach zum Fettaufsaugen auf ein Küchentuch legen.

Die Mayonnaise, den Sauerrahm, den geschnittenen Schnittlauch und den Tabasco miteinander verrühren. Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den warmen Spargel mit dem Dip servieren.

spargel-insel.de – frischer Bio-Spargel vom Biolandhof Keil



Postversand | Verkauf ab Hof Mo-Sa 7-12 Uhr  
Marienplatz 1, 93309 Kelheim/Kapfelberg, Tel.: 09405 1492,