



## Parmesan-Spargeln mit Cocktailtomaten-Vinaigrette

.... und weil die Spargel gerade Saison haben, gleich nochmals ein Rezept.

Hier werden die Spargeln in einer Parmesan- /Paniermehlmischung paniert und danach goldbraun gebraten. Mir läuft bereits wieder das Wasser im Mund zusammen, die schmecken so lecker. Etwas, was auch Kinder mögen, da eine Panade die Spargeln ummantelt.

### Zutaten für 2 Personen

1 kg weisse Spargeln  
Salzwasser  
wenig Butter  
1 Prise Zucker

### für die Panade

50 Gramm Paniermehl aus der Bäckerei oder Selbstgemachtes  
50 Gramm geriebener Parmesan  
3 Eier  
3 EL Milch  
Salz, Pfeffer

4 EL Mehl

Bratbutter

Olivenöl

### Zubereitung

Spargeln sorgfältig schälen und das Ende der Spargeln grosszügig wegschneiden.

... entweder kocht ihr die Spargeln in einem grossen Topf mit Salzwasser, etwas Butter und eine Prise Zucker. Kochzeit ca. 10 Minuten. Danach aus dem Sud nehmen und leicht erkalten lassen.

... oder ihr benutzt den Thermomix und legt die geschälten Spargeln in die Varomaschale. Füllt ein Liter Wasser in den Mixtopf. Deckel auf den Mixtopf und Varomaschale darauf. Etwas Salz, einige Flocken Butter und eine Prise Zucker über die Spargeln verteilen. Mit Varomadeckel verschliessen. Kochzeit 15 Minuten/Varoma/Stufe 3.

Paniermehl und Parmesankäse in einen Tiefen länglichen Teller geben und vermischen.

In einem weiteren Teller die Milch zu den Eiern geben und verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In den dritten Teller kommt das Mehl.

Damit das Panieren der Spargel besser geht, empfiehlt es sich längliche Teller oder Behälter zu benutzen.



Nun fängt ihr mit dem Panieren der Spargeln an. Zuerst im Mehl wenden, dann in die Eimischung und zum Schluss in der Paniermehl-/Parmesanmischung wälzen.

Währenddessen in einer Bratpfanne das Bratfett mit dem Olivenöl erwärmen. Die panierten Spargeln darin goldbraun anbraten.

Wenn ihr eine grössere Portion macht, lassen sich die panierten Spargeln im bei 80° vorgeheizten Ofen warm stellen.

## Cocktailtomaten-Vinaigrette

### Zutaten

250 g Cocktailtomaten

Salz, Pfeffer

Basilikum, fein geschnitten

4 EL Balsamicoessig

6 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Die Tomaten waschen, vierteln und in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und dem fein geschnittenen Basilikum würzen.

In einer kleinen Schüssel der Balsamicoessig, das Öl und die Gewürze vermischen. Alles über die Tomaten geben und leicht untereinander mischen.

Die panierten Spargeln in einen Teller geben und die Tomaten entweder darüber verteilen oder separat in einer Schüssel servieren. Sofort servieren.

