

**Andrea Safidine**  
**Panierter dicker Spargel**  
**mit Basilikum-Sauce**

Montag, 30. Mai 2022

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Mediterran, Leichte Küche

**Zutaten:**

Für den Spargel:

1	Bio-Orange
etwas	Salz
etwas	Zucker
1 kg	dicker weißer Spargel, gerne auch
Bruchstücke	
2	Eier
100 g	Mehl
100 g	Semmelbrösel
etwas	Butterschmalz zum Braten

Für die Sauce:

1 Bund	Basilikum
1	Bio-Zitrone
50 g	Crème fraîche
etwas	Salz
1 Prise	Cayennepfeffer
1 Prise	Zucker



**Zubereitung:**

1. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden.
2. In einem hohen Topf Wasser mit Salz, Zucker und den Orangenscheiben aufkochen.
3. Den Spargel schälen, holzige Enden abschneiden und alle Spargelstangen und Bruchstücke auf ca. 10 cm zurechtschneiden.
4. Den Spargel in das Kochwasser geben und so lange kochen, bis er noch leichten Biss hat.
5. Währenddessen für die Sauce Basilikum abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen.
6. Von der Zitrone den Saft auspressen.
7. Anschließend den Spargel mit der Schöpfkelle aus dem Wasser nehmen und etwas auskühlen lassen.
8. 150 ml vom Spargelwasser (ohne Orangenscheiben) in einen Standmixer geben. Basilikum und Crème fraîche dazu geben und die Sauce fein pürieren. Mit Salz, Cayennepfeffer, Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken.
9. In drei tiefe Teller jeweils die verquirlten Eier, das Mehl und die Semmelbrösel verteilen. Spargelstücke zunächst im Mehl wenden, durchs Ei ziehen und in den Semmelbröseln panieren.

10. In einer großen Pfanne reichlich Butterschmalz erhitzen und die Spargelstücke darin rundherum goldbraun braten.

11. Den panierten Spargel auf Teller verteilen und mit der grünen Basilikumsauce anrichten.

Pro Portion: 350 kcal/ 1470 kJ  
42 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 15 g Fett