

## Parmesan-Spargel aus der Heißluft-Fritteuse

### Für 2 Portionen

500 g grüner Spargel    50 g Mehl            2 Eier  
80 g Panko                50 g Parmesan    1 TL Knoblauchpulver  
Salz, Pfeffer

Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen eventuell kürzen, damit sie in die Fritteuse passen.

Die Panierstraße vorbereiten. Auf den ersten Teller das Mehl streuen, auf dem zweiten Teller die Eier verquirlen, auf dem dritten Teller das Paniermehl mit dem geriebenen Parmesan, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermengen.

Die Spargelstangen in Mehl, anschließend im verquirlten Ei und zum Schluss in der Panko-Parmesan-Mischung wenden und die Panade gut andrücken.

Die Heißluft-Fritteuse auf 180°C vorheizen.

Den panierten Spargel in nur einer Lage in den Korb der Fritteuse legen; darauf achten, dass sich die Stangen nicht überlappen.

Den Spargel 10 Minuten garen, bis die Panade goldbraun und knusprig ist; nach der Hälfte der Zeit einmal für ein gleichmäßig knuspriges Ergebnis wenden.

NN am 08. April 2026