

Haselnuss-Spargel

Für 4 Portionen

500 g weißer Spargel	Salz, Pfeffer	2 Eier, M
50 g Mehl	100 g gemahl. Haselnüsse	50 ml Haselnussöl

Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden und kurz in Salzwasser blanchieren oder halbgar dämpfen, abtropfen lassen.

Eier auf einem tiefen Teller verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl und Haselnusskerne separat auf Tellern bereitstellen. Spargelstangen erst in Mehl, dann in Ei und anschließend in den Haselnusskernen wenden.

Haselnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Spargelstangen in mehreren Durchgängen darin goldbraun ausbacken.

Dazu eine leichte Mayonnaise mit Zitrone und Knoblauch servieren.

Johann Lafer am 08. Juni 2026