

## Spargel aus der Heißluft-Fritteuse

### Für 2 Portionen

4 Stangen weißer Spargel 1-2 Scheiben Gouda 1-2 Sch. Kochschinken  
Salz, Zucker

### Zum Panieren:

1-2 Eier, verquirlt Pankobrösel Paprikagewürz  
Öl

Den Spargel schälen und in Salzwasser mit einer Prise Zucker 8 Minuten bissfest garen. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Je eine Scheibe Schinken und Gouda aufeinanderlegen, 2 Spargelstangen mit Schinken nach außen fest umwickeln, mit Zahnstochern fixieren.

Mehl auf einen Teller, verquirltes Ei auf einen tiefen Teller, Pankobrösel mit etwas Paprikagewürz auf einen dritten Teller geben.

Die Spargelpäckchen nacheinander in Mehl wenden, durch das Ei ziehen, in den Bröseln wälzen und gut andrücken.

Die panierten Röllchen in die Heißluft-Fritteuse legen, leicht mit Öl besprühen und bei 180°C 10-12 Minuten garen; nach der Hälfte der Zeit wenden. Die Panade wird knusprig und der Käse schmilzt.

NN am 01. Juni 2026