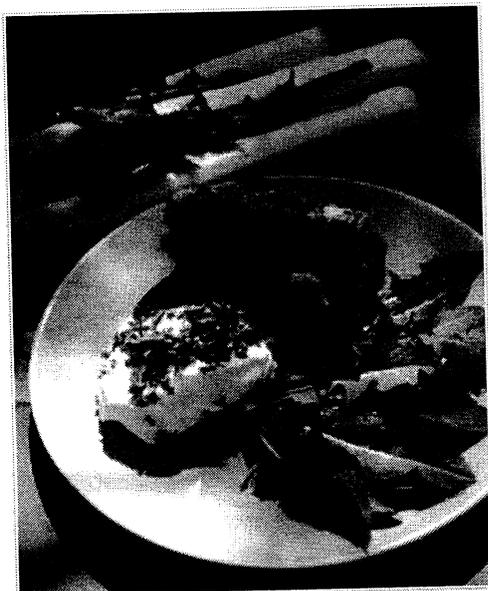


Spargelkrüstchen auf Löwenzahn

KATEGORIE: Vorspeisen, Snacks, Vegetarisch



ZUTATEN

1 kg Spargel (dicke Stangen),
150 g Löwenzahn oder Rucola,
300 g Quark,
2 Bund Schnittlauch,
2 Eier,
Weizenmehl,
Paniermehl,
Öl zum Braten,
Pfeffer und Salz

Je nach Jahreszeit können auch Schwarzwurzeln verwendet werden.

ZUBEREITUNG

Den Spargel schälen, Stangen halbieren oder dritteln und ca. 5–8 Min. bissfest kochen. Löwenzahn oder Rucola waschen und auf 4 Teller verteilen. Quark pfeffern und etwas salzen. Schnittlauch klein schneiden und löffelweise den Quark darin wälzen und auf den Löwenzahn geben. Den Spargel abtropfen lassen, erst in Mehl wälzen, dann durch die verquirlten Eier ziehen und im Paniermehl wälzen. In einer Pfanne im heißen Öl von beiden Seiten goldgelb braten. Etwas salzen, ebenfalls auf die Teller geben und heiß servieren.



Lieferservice ökol. Erzeugnisse
tel 05295 930 321
fax 05295 930 322
E-Mail: loe.sandbote@t-online.de

Onlineshop: www.lieferservice-naturkost.de