

Panierter Spargel mit Joghurt-Dip aus dem Thermomix®



© Panierter Spargel - Rezepte mit Herz



45 Min



leicht



4 Portionen

Ein tolle, knusprige Vorspeise - nur mit Dip oder auch Salat dazu

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	500 g	grüner Spargel
<input type="checkbox"/>	100 g	Mandelkerne
<input type="checkbox"/>	60 g	Parmesan
<input type="checkbox"/>	30 g	Paniermehl
<input type="checkbox"/>		Salz
<input type="checkbox"/>		Pfeffer
<input type="checkbox"/>	2	Eier
<input type="checkbox"/>	3	Stiele Petersilie
<input type="checkbox"/>	1	kleine Knoblauchzehe
<input type="checkbox"/>	150 g	Joghurt
<input type="checkbox"/>	100 g	saure Sahne
<input type="checkbox"/>	10 g	Zitronensaft und etwas mehr zum Abschmecken

Zubereitung

1. Backblech mit Backpapier belegen, Backofen auf 180 °C (160 °C Umluft) vorheizen.
2. Spargel waschen, trocken tupfen, holzige Enden entfernen und unteres Drittel der Stangen schälen. Mandeln, Parmesan, Paniermehl, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und 20 Sek./Stufe 10 zerkleinern. In einen flachen Teller umfüllen, Mixtopf säubern.
3. Eier in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 3 verquirlen. In einen langen, tiefen Teller oder in eine Kastenform gießen.
4. Spargel erst im Ei, dann in der Mandel-Parmesan-Mischung wenden. Panierte Spargelstangen auf das Backblech legen, Paniermasse nach Bedarf glätten und etwas andrücken. Spargel ca. 30 Min. im heißen Ofen backen, bis die Panade knusprig und braun ist.
5. Für den Dip Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, 1 EL fein hacken und beiseite stellen. Knoblauchzehe schälen und mit restlicher Petersilie, Joghurt, Saurer Sahne, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, 15 Sek./Stufe 6 mixen. In eine Schale umfüllen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, mit gehackter Petersilie bestreuen und zum gebackenen Spargel servieren.

Eine [Sammlung unserer liebsten Spargel-Rezepte](#) bringt zusätzlich Abwechslung auf den Teller.

Nährwertangaben

pro Portion: ca. 370 kcal, 20 g E, 26 g F, 13 g KH