

Spargel mit Parmesankruste aus dem Airfryer

Zutaten | 4 Portionen

500 g	Spargel
2	Eier
50 g	Mehl
70 g	Panko
40 g	Geriebener Parmesan
1 TL	Zitronenabrieb
	Salz, Pfeffer
1 TL	Olivenöl

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zubereitung:

- Spargel gründlich schälen und die holzigen Enden abschneiden.
- Panierstraße vorbereiten:
Teller 1: Mehl mit etwas Salz und Pfeffer mischen.
Teller 2: Eier verquirlen.
Teller 3: Panko mit Parmesan und Zitronenabrieb vermengen.
- Spargel panieren. Dafür jeden Spargelstängel zuerst in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zum Schluss in der Panko-Parmesan-Mischung wälzen, gut andrücken.
- Den Airfryer auf 200°C vorheizen (ca. 3 Minuten). Die panierten Spargelstangen in den Korb legen (nicht übereinander), leicht mit Öl besprühen oder bepinseln.
- Für 15 - 20 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden, ggf. erneut leicht mit Öl besprühen.
- Knusperspargel mit frischer Zitrone, Kräuterquark oder einer leichten Hollandaise servieren. Passt gut als Vorspeise oder Beilage zu Fisch oder Hähnchen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
122 kcal	4,8 g	14,1 g	6,1 g	88,3 mg