

## Spargel Cordon Bleu



### Zutaten für 5 Portionen:

- 800 g weißer Spargel
- 200 g Kochschinken
- 100 g Goudakäse in Scheiben
- 1 Ei
- Semmelbrösel
- Zahnstocher zum Fixieren
- Öl zum Braten

**Arbeitszeit:** ca. 20 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 5 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 25 Minuten

### Knusprig panierte Spargel-Röllchen Schritt-für-Schritt:

1. Schäle den Spargel, schneide die Enden ab und gib ihn in einen großen Topf. Tipp: Koche eine [Spargelsuppe aus den Spargelschalen](#). Bedecke ihn mit Wasser, füge etwas Salz und eine Prise Zucker hinzu und bringe den Spargel zum Kochen. Lasse ihn für 5 Minuten köcheln und gieße ihn dann ab. Stelle ihn beiseite.
2. Lege dir den Kochschinken und die Käsescheiben parat. Belege nun jeweils eine Kochschinkenscheibe mit einer etwas kleineren Käsescheibe, lege dann 2-3 Spargelstangen darauf und rolle sie zusammen. Fixiere sie mit einem Zahnstocher.

3. Wenn du alle Spargel Cordon Bleu gerollt hast, baust du dir eine Panierstraße auf. Gib dafür auf einen großen Teller Semmelbrösel und verrühre in einem weiteren ein Ei. Wälze die Spargelröllchen nacheinander im Mehl, im Ei und in den Semmelbröseln.
4. Erhitze Öl in einer Pfanne. Gib die Spargel Cordon Bleu in die Pfanne und brate sie bei mittlerer Hitze von beiden Seiten für einige Minuten goldgelb an.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

