

Spargel Cordon Bleu aus der Heißluftfritteuse

Zutaten für 4 Stück

- 12 Stangen weißer Spargel (ca. 400 g)
- 4 Scheiben Kochschinken
- 4 Scheiben Gouda
- 1 Ei
- 40 g Weizenmehl
- 100 g Semmelbrösel



zum Besprühen

- Pflanzenöl

Arbeitszeit: ca. 10 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 20 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 30 Minuten

Zubereitung:

1. Schäle den Spargel und schneide die holzigen Enden ab. Koche ihn fünf Minuten in Salzwasser.
2. Nimm eine Scheibe Kochschinken, lege darauf eine Käsescheibe und wickle 3 Stangen Spargel darin ein. Fixiere das Spargel Cordon Bleu mit einem Zahnstocher. Wiederhole den Vorgang noch drei mal.
3. Paniere die Spargel Cordon Bleu: Wälze sie nacheinander in Mehl, in Ei und zum Schluss in Semmelbröseln.
4. Lege die Spargel Cordon Bleu in den Garkorb. Besprühe sie mit Öl. Backe sie 15 Minuten bei 180 Grad.

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

