



## **Spargel in Parmesankruste mit Bärlauch-Avocadocreme auf Wildkräutersalat**

**Ein Rezept von Armin Roßmeier**

### **Zutaten (für vier Portionen):**

1,5 kg weißer Spargel (Bruchspargel)  
2 EL Olivenöl  
½ TL Zucker  
½ TL Salz

### **Kruste:**

4 EL fein geriebener Parmesan  
2 EL fein gehackte Pinienkerne oder Mandeln  
100 g fein gemörserte Cornflakes  
3 EL Maismehl  
3 Eier (M)  
3 EL Bratöl

### **Bärlauch-Avocadocreme:**

ein kleiner Bund Bärlauchblätter  
2 EL Olivenöl  
1 Avocado, geschält, ohne Stein  
125 g Joghurt  
125 g Sauerrahm  
2 hart gekochte Eier, gehackt

### **Salat:**

250 g Wildkräutersalat, gut gewaschen

### **Marinade:**

2 EL gehackte Schalotten  
80 ml Spargelfond  
2 EL Olivenöl  
20 ml weißen Balsamico  
Salz, Pfeffer



### **Zubereitung (circa 35 Minuten):**

Spargel von der Spitze nach unten schälen, Enden knapp abschneiden. Wasser zum Kochen bringen, Salz, Zucker, Öl zugeben und den Spargel darin bissfest kochen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Spargelfond aufheben für die Marinade.

Den Spargel in etwa acht Zentimeter lange Stücke schneiden, in Maismehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und mit der Mischung aus Parmesan, Pinienkernen (oder Mandeln) und Cornflakes panieren.

Gut gewaschene Bärlauchblätter grob hacken und in den Mixer geben. Olivenöl, Avocadostücke, Joghurt und Sauerrahm hinzufügen und zu einer feinen Creme mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den gehackten Eiern verfeinern.

Die Zutaten der Marinade gut miteinander verrühren und abschmecken.

In einer beschichteten Pfanne den Spargel in Bratöl ringsum goldgelb braten, herausnehmen, kurz auf Küchenkrepp legen.

Den Salat mit der Marinade anmachen, auf Tellern verteilen. Den Spargel dazu legen. Die Avocado-Bärlauchcreme separat dazu reichen.