

Spargel-Fritten mit Beeren-Ketchup...

Spargel als Fingerfood für kleine Naschkatzen

Man sollte doch auch mal ausgefallene Zubereitungs-Alternativen ausprobieren. Denn Spargel ist ein gesunder Fitmacher!

In Butterschmalz oder neutralem Olivenöl kurz ausgebackene Scheiben von grünem Spargel in einem dünnen Eierkuchen-Teigmantel. Dazu ein fruchtiger Dip aus Erdbeeren oder Himbeeren. Außergewöhnlich, aber lecker ... ein gesunder Snack für kleine Naschkatzen!

Zutaten:

500 g	Grüner Spargel
5 EL	Butterschmalz oder Olivenöl
150 g	Weizenmehl
4	Eier
Prise	Salz
1/8 l	Milch (wahlweise Mineralwasser)
500 g	frische Erdbeeren
50 g	Honig
1/4	Vanille-Schote

Rezept:

Aus den Eiern mit Milch, Mehl und einer Prise Salz einen glatten, nicht zu dünnflüssigen Eier-Pfannkuchenteig anrühren. Den Teig dann etwas ruhen lassen...

Den frischen, grünen Spargel gründlich waschen und am Ende der Stange schräg anschneiden. Die ungeschälten Spargelstangen dann in etwa 5 mm dicke, ovale Scheiben schneiden. Die Spargelköpfe können anders, z.B. zu einer Suppe oder im Salat, verwendet werden.

Die Erdbeeren putzen und waschen und sie dann mit etwas Honig mit einem Pürierstab zu einer cremigen Masse verarbeiten.

Dann werden die Spargelscheiben in den Eierkuchenteig untergemischt. Jedes Scheibchen mit etwas Teig einzeln mit einem Esslöffel in das heiße Fett gleiten lassen und kurz goldgelb ausbacken. Die Fritten aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die warmen Fritten dann mit dem Beerenpüree servieren.



Autor: Helmut Krüger-Danielson