

Weisses Spargel Cordon bleu

Gesamtzeit **30 Min.** 20 Min. Vorbereitungszeit **10 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
3'050 kJ / 730 kcal

Fett: **46 g** Eiweiss: **33 g**
Kohlenhydrate: **43 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

400 g	weisser Spargel
750 ml	Wasser
0.5 TL	Salz
2 EL	<u>Kikkoman Teriyaki Wok Sauce mit geröstetem Knoblauch</u>
150 g	Kochschinken, in Scheiben geschnitten
100 g	Gruyère, in Scheiben geschnitten
3 EL	Mayonnaise
1.5 EL	<u>Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack</u>
0.5 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u>
50 g	Weizenmehl
100 g	<u>Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art</u>
2	Eier
3 EL	Rapsöl

ZUBEREITUNG

Schritt 1

400 g weisser Spargel - **750 ml** Wasser - **0.5 TL** Salz - **2 EL** Kikkoman Teriyaki Wok Sauce mit geröstetem Knoblauch
Den weissen Spargel gründlich schälen und die holzigen Enden abschneiden. In leicht gesalzenem Wasser 3–4 Minuten blanchieren, dann gut abtropfen lassen. Kikkoman Teriyaki Wok Sauce Knoblauch in eine Schüssel geben, den Spargel hinzufügen und gut vermengen. 5 Minuten ziehen lassen. Eine Pfanne erhitzen, den Spargel mit der Marinade hinzufügen und unter ständigem Rühren 2–3 Minuten braten. Zum Abkühlen beiseitestellen.

Schritt 2

150 g Kochschinken, in Scheiben geschnitten - **100 g** Gruyère, in Scheiben geschnitten
Eine Scheibe Kochschinken auf ein Brett legen und mit einer Scheibe Käse belegen. 2–3 Spargelstangen darauf legen, überschüssige Marinade mit Küchenpapier abtupfen und dann fest aufrollen. Bei Bedarf die Ränder mit Zahnstochern fixieren.

Schritt 3

3 EL Mayonnaise - **1.5 EL** Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack - **0.5 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **50 g** Weizenmehl - **100 g** Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art - **2** Eier - **3 EL** Rapsöl
Die Mayonnaise mit Kikkoman Ponzu Zitrone und Kikkoman Sojasauce glatt rühren, um einen Dip herzustellen. Mehl, geschlagene Eier und Kikkoman Panko in drei separate Schüsseln geben. Die

Spargelröllchen erst in Mehl, dann in Ei und anschliessend in Kikkoman Panko wenden. In Rapsöl von allen Seiten goldbraun braten. Mit dem Dip servieren. Vor dem Servieren die Zahnstocher entfernen.