

Spargel- Tempura

mit Kräutersalat und
Joghurt-Zitronen-Dip



**ZUTATEN
FÜR 4 PERSONEN:**

Für das Tempura:

500 g grüner Spargel
500 g weißer Spargel
je eine Prise Salz und Zucker
2 Eier
200 ml Milch
200 ml eiskaltes Wasser
1 TL Salz

400 g Weizenmehl, Type 405
200 g Cornflakes

750 ml Bratöl zum Frittieren

Für den Kräutersalat:

1 Bund Glattpetersilie
1 Bund Basilikum
100 g Blattsalat
1 Bund Radieschen

2 EL natives Olivenöl extra
4 EL heller Balsamessig

Für den Zitronen-Joghurt-Dip:

½ Bio-Zitrone
300 g griechischer Joghurt
2 TL Akazienhonig
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Den grünen Spargel putzen, das untere Drittel dünn schälen und die holzigen Enden entfernen. Den weißen Spargel vollständig schälen. Die Stangen schräg dritteln. Einen großen Topf mit ausreichend Wasser füllen, je eine Prise Salz und Zucker hinzugeben und zum Kochen bringen. Den weißen Spargel hineingeben und 8 Minuten sprudelnd kochen. Grünen Spargel hinzugeben und weitere 5 Minuten sprudelnd kochen. Danach durch ein Sieb abgießen und sofort mit Eiswasser abschrecken. Abtropfen lassen.

2. Eier, Milch und das Eiswasser verquirlen. Salz und Mehl vermischen und mit der Eimasse verrühren, bis ein glatter Teig entsteht. 20 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

3. Inzwischen die Kräuter sowie den Blattsalat waschen, trocken schleudern und klein schneiden. Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Radieschenblätter waschen,

trocken schleudern und mit den Kräutern vermengen. Kräutersalat mit Olivenöl und Essig vermengen. Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen und etwa 1 EL Schale abreiben. Den Saft der halben Zitrone auspressen und mit Zitronenschale und griechischem Joghurt glatt rühren. Den Dip mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Cornflakes grob zerkleinern. Spargelstücke erst durch den Teig ziehen, dann in den Cornflakes wenden. Öl in einen großen Topf geben und erhitzen. Panierte Spargelstücke portionsweise in das heiße Öl geben und 4–5 Minuten goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Spargel-Tempura mit Kräutersalat und Zitronen-Joghurt-Dip anrichten und servieren.