

Erbsen-Lauch-Bratlinge mit grünem Spargel

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

25
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 2 Personen

220 g Erbsen
1 Stange Lauch
30 g Mehl
4 Esslöffel saure Sahne
350 g grüner Spargel
1 Zitrone
30 g Mandelstifte
30 g Panko-Paniermehl
2 Knoblauchzehen
1 Teelöffel Kurkuma
3 Esslöffel Olivenöl

Ein leichtes Essen, das Frühlingsgefühle weckt. Die goldbraunen Bratlinge aus Erbsen und Lauch harmonisieren wunderbar mit dem knackigen, leicht säuerlichen Zitronen-Spargel. Gesund, schnell gemacht und absolut lecker.

- 1 -

Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Enden vom Lauch entfernen, das Mittelstück längs halbieren, gut waschen und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und

fein hacken. Die unteren 2-3 cm des Spargels abtrennen und Zitronenschale raspeln.

- 2 -

Backblech mit Backpapier auslegen. Spargel auf dem Blech verteilen und mit 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und der Hälfte des Zitronenabriebs vermengen. Für 12-15 Minuten im Backofen garen.

- 3 -

1 EL Olivenöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Lauch in die Pfanne geben und 5 Minuten anbraten, bis er weich ist. Erbsen hinzufügen und 2-3 Minuten garen. Knoblauch dazugeben und kurz anbraten. Die Erbsen-Lauch-Mischung in eine Schüssel umfüllen und kurz beiseite stellen.

- 4 -

Kurkuma, 3 EL saure Sahne und Mehl mit der Erbsen-Lauch-Mischung vermengen und mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zu einer glatten Masse verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 5 -

Panko-Paniermehl und 1 Prise Salz in eine flache Schüssel geben. Erbsen-Lauch-Mischung zu kleinen Kugeln mit einem Durchmesser von 2,5 cm formen und im Panko-Paniermehl wälzen. Dann die Kugeln leicht plattieren und beiseite stellen.

- 6 -

1 EL Olivenöl in der großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Nach und nach die Bratlinge 2-3 Minuten pro Seite anbraten, bis sie goldgelb sind. Anschließend auf ein Backblech geben und im Ofen warmhalten.

Erbsen-Lauch-Bratlinge mit grünem Spargel

- 7 -

Bratlinge zusammen mit dem Spargel servieren. Mit Mandeln und dem restlichen Zitronenabrieb bestreuen und saurer Sahne garnieren.