

Rezept

Knusperspargel mit Kräuterrahm

Ein Rezept von Knusperspargel mit Kräuterrahm, am 29.06.2026

Zutaten

250 g Kichererbsenmehl	1 TL gemahlener Koriander
1 TL Kurkumapulver	Salz
750 g weißer, dicker Spargel	4 Handvoll Kräuter (Pfefferminze, Petersilie, Schnittlauch)
300 g saure Sahne (10 % Fett)	Pfeffer
ca. 350 ml Rapsöl oder Kokosfett zum Ausbacken	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. In einer Schüssel Kichererbsenmehl, Koriander, Kurkuma und ½ TL Salz mischen. Langsam etwa 400 ml kaltes Wasser zugeben und mit einem Schneebesen unterrühren, bis ein zähflüssiger Teig entsteht.
2. Den Spargel waschen und großzügig schälen. Die holzigen Enden abschneiden und den Spargel in etwa 5 cm lange Stücke schneiden.
3. Für den Kräuterrahm alle Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken, den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Kräuter mit der sauren Sahne verrühren, salzen und pfeffern.
4. Das Fett 3 cm hoch in einen kleinen Topf gießen und erhitzen. Wenn um einen Brotkrümel Blasen aufsteigen, ist das Fett heiß genug.
5. Die Spargelstücke portionsweise im Teig wenden und im heißen Öl in 5-6 Min. goldbraun frittieren. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit dem Kräuterdip servieren.