

Rezept

Spargel-Fritters mit Minz-Joghurt

Ein Rezept von Spargel-Fritters mit Minz-Joghurt, am 11.11.2024

Zutaten

500 g weißer Spargel	5 EL Sonnenblumenöl
250 g gekochte Garnelen (küchenfertig, ohne Kopf und Schwanz)	5 Stängel glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	1 Knoblauchzehe
Pfeffer	Salz
6 EL gemahlene Mandeln	2 Eier
500 g Joghurt	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver
	5 Stängel Minze

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal, 34 g F, 28 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Den Spargel waschen und trocken tupfen, die Enden abschneiden. Die Spargelstangen schälen und in kleine Stücke schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spargelstücke darin in 5 Min. bissfest braten. Garnelen waschen, trocken tupfen und grob hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Spargel mit gehackten Garnelen, Knoblauch und Petersilie vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -schale würzen.
3. Die Eier verquirlen. Mandeln und Backpulver mischen, zugeben und mit den Eiern zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spargel-Garnelen-Masse dazugeben und sorgfältig unterrühren. Das Öl portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen und aus je 2 EL Teig bei mittlerer Hitze nacheinander 12 Plätzchen backen. Fertige Plätzchen warm stellen.
4. Joghurt mit Salz und Pfeffer verrühren. Minze waschen, trocken schütteln, fein hacken und unterrühren. Fritters mit Minz-Joghurt anrichten. Dazu schmecken Korianderreis und Salat.