



Knusprige Spargel-Sticks mit veganer Zitronen-Chili- Mayonnaise



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

weißer Spargel	1 Bund
Zitronen	1 St.
Peperoni Mix	1 St.
Speisestärke	2 EL
Sojaghurt	6 EL
Weißwein, trocken	50 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Cornflakes	70 g
Frittieröl	1 L
Vegane Salatmayonnaise	200 ml
Zucker	
Chili, gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, hohes Gefäß, großer Topf, feine Reibe, Küchenkrepp, Pürierstab

1. Spargel waschen, holzige Enden entfernen und schälen. Zitrone waschen, ca. 2 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen. Peperoni waschen, Strunk entfernen und fein hacken.
2. In einem tiefen Teller Speisestärke, 5 EL Sojaghurt, 1 TL Zitronenschale und Weißwein glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. In einem zweiten Teller Cornflakes zerbröseln. Spargelstangen nacheinander erst in der flüssigen Masse wenden und anschließend in den Cornflakes panieren.
3. In einem Topf Öl zum Frittieren erhitzen. Panierte Spargel-Sticks ca. 8 Min. goldbraun ausbacken, gegebenenfalls zwischendurch wenden. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
4. In einer Schüssel vegane Mayo, Zitronenschale, 1 TL Zitronensaft und Peperoni vermischen und mit Salz, Zucker und Chili abschmecken.
5. Knusprige Spargel-Sticks mit Zitronen-Chili-Mayonnaise servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	361 kcal
Kohlenhydrate	27 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	32 g