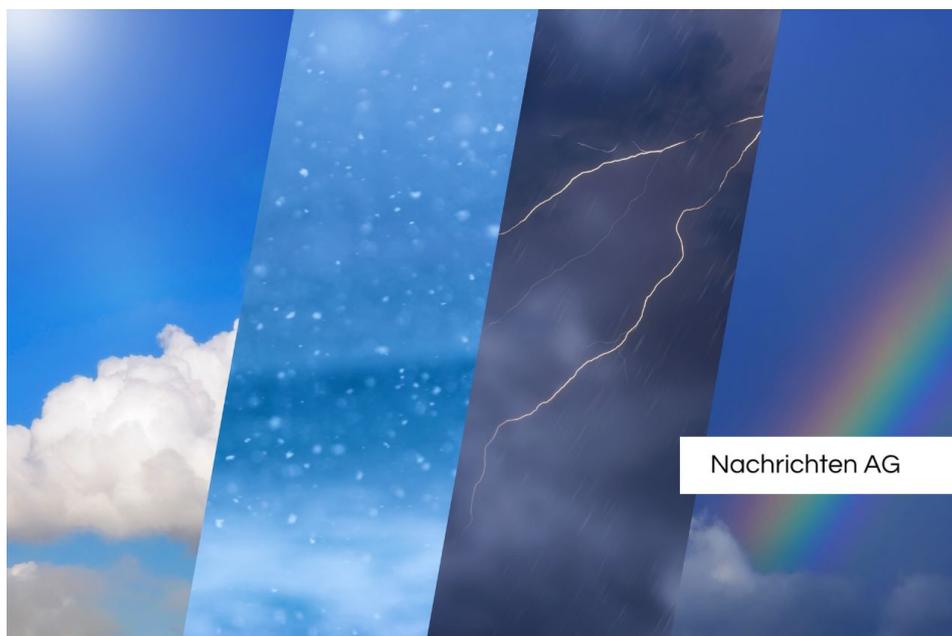


Knuspriger Spargel aus der Heißluftfritteuse - Das Frühlingshighlight!

Erfahren Sie, wie Sie frischen Spargel im Airfryer zubereiten und knusprigen Genuss mit holländischer Sauce erleben können.



VOL AT, Österreich - Der Frühling bringt nicht nur warmes Wetter, sondern auch die beliebte Spargelzeit mit sich. Besonders beliebt ist in dieser Saison das Rezept für knusprigen Spargel, das sich derzeit auf TikTok großer Beliebtheit erfreut. Laut **vol.at** wird dieser köstliche Spargel nicht in einer herkömmlichen Fritteuse, sondern im Airfryer zubereitet. Dies verspricht ein knuspriges Ergebnis mit weniger Fett und Aufwand.

Die Zubereitung gliedert sich in einfache Schritte. Zunächst wird frischer, weißer Spargel geschält und die Enden werden auf die

gewünschte Länge abgeschnitten. Anschließend werden die Spargelstangen in eine Mischung aus Mehl, Ei und Paniermehl mit Parmesan gewendet. Im Airfryer gelingt der Spargel bei etwa 200 Grad für rund 10 Minuten, aber die genaue Zeit kann je nach Gerätetyp variieren. Serviert wird das Gericht traditionell mit köstlicher Sauce hollandaise, was es zu einer perfekten Wahl für die Frühlingsküche macht.

Variationen der Zubereitung

Die Zubereitung von Spargel ist jedoch nicht auf die Airfryer-Methode beschränkt. Eine weitere beliebte Art, Spargel zuzubereiten, ist das Garen in der Heißluftfritteuse. Wie [heissluftfritteuse-abc.de](https://www.heissluftfritteuse-abc.de) berichtet, ist diese Methode besonders praktisch. Hierbei wird der Spargel zuerst geschält und in zwei Hälften geschnitten, bevor er auf einem Stück Alufolie mit Salz und Butter belegt und eingewickelt wird.

Die Päckchen kommen dann in den Garkorb der Heißluftfritteuse und werden bei 180 Grad für 25 bis 30 Minuten gegart. Hierbei sollte die Garzeit je nach Dicke der Spargelstangen angepasst werden, da dickere Exemplare länger benötigen. Am Ende dieser Zubereitung entsteht ein zarter Spargel, der im eigenen Saft garen kann und sich ebenfalls hervorragend mit Kartoffeln, Schinken und Sauce hollandaise kombinieren lässt.

Ein einfaches Rezept

Ein spezifisches Rezept für knusprigen Spargel aus der Heißluftfritteuse, das in [heissluft-rezepte.de](https://www.heissluft-rezepte.de) vorgestellt wird, erfordert insgesamt nur 22 Minuten. Die Zubereitung ist für Anfänger geeignet: Der Spargel wird gewaschen, die holzigen Enden werden entfernt und dann in eine Mischung aus Olivenöl, Knoblauchpulver, Paprikapulver, Salz und Pfeffer eingelegt. Optional kann Parmesan hinzugefügt werden, um den Geschmack zu intensivieren. Um den Spargel besonders knusprig zu machen, können die Stangen auch in Semmelbröseln gewälzt werden.

Im nächsten Schritt kommt der gewürzte Spargel in die Heißluftfritteuse und wird bei 190 °C für 10 bis 12 Minuten gegart. Ein gelegentliches Schütteln des Korbes fördert die gleichmäßige Knusprigkeit. Serviert wird der Spargel am besten heiß, eventuell beträufelt mit Zitronensaft und mit etwas zusätzlichem Parmesan garniert. Je nach Portionsgröße und Zubereitung liegt der Kaloriengehalt pro Portion bei etwa 120 kcal.

Ob nun im Airfryer oder in der Heißluftfritteuse zubereitet – knuspriger Spargel ist nicht nur schmackhaft, sondern auch eine willkommene Abwechslung während der Spargelzeit, die von April bis Juni dauert.

Details	
Ort	VOL AT, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.vol.at• www.heissluftfritteuse-abc.de• heissluft-rezepte.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at