

Wochenthema: Spargel satt!

Vincent Klink Donnerstag, 29. April 2010

Gebratener Spargel mit Schinken-Spiegelei Rezept für 2 Personen

Zutaten:

600 g Spargel

2 EL Butter

etwas Pfeffer, Salz

1 Prise Puderzucker

150 g gekochter Schinken

4 Eier

1 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Estragon)

Zubereitung:

Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden und die Spargelstangen der Länge nach halbieren. 1 EL Butter in eine Pfanne geben, für die man einen dicht schließenden Deckel besitzt. Butter erwärmen und den Spargel hineingeben.

Bei sehr kleiner Hitze so braten, dass die Butter nicht verbrennt. Wenig pfeffern und leicht mit Salz und mit Puderzucker bestreuen.

Den Grill im Backofen vorheizen.

Schinken in Streifen schneiden und in etwas Butter nur erwärmen.

Die Eier auf den Schinken geben und vorsichtig bei kleiner Hitze garen.

Die Spargelstangen immer wieder überprüfen ob sie auch wirklich braten, denn sie sollten nicht dünsten, denn der Saft würde sehr braun verfärben.

Sind die Spargelstangen weich, werden die Spiegeleier neben dem Spargel angerichtet. Mit gemischten Frühlingskräutern bestreuen. Sehr gut passen dazu neue Kartoffeln.

Pro Portion: 419 kcal / 1753 kJ

8 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 24 g Fett