Eierspeise mit Spargel

Die Eierspeise mit Spargel ist eine köstliche Hauptspeise oder Jause. Dieses geniale Rezept gelingt selbst Kochanfänger.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min

Zutaten

1 Bund	Grüner Spargel
5 Stk.	Eier
4 EL	Milch
2 EL	Parmesan gerieben
	Salz und Pfeffer
	Pflanzenöl

Zubereitung

1. Für die **Eierspeise mit Spargel** den grünen Spargel waschen und die holzigen Enden mit einem Messer entfernen. In zirka 2-3 große Stück schneiden.

2. Jetzt die Eier mit Milch, geriebenen Parmesan, Salz und Pfeffer verquirlen.

3. Das Pflanenzöl in einer Bratpfanne erhitzen und den Spargel zirka 5-6 Minuten anbraten. Die Eiermasse darüber gießen, stocken lassen und zerteilen. Die Eierspeise auf Teller anrichten und genießen.

Tipp

Zur Eierspeise mit Spargel ein Scheibe-Vollkornbrot, Weißbrot oder einen knackigen Blattsalat mit Kürbiskernöl aus der Steiermark reichen. Die Eierspeise nach Belieben mit frisch gehackten Kräutern garnieren.