Spargel-Eierspeis

Die Spargel-Eierspeis ist eine einfache aber raffinierte Rezept-Idee mit dem beliebten Frühlings-Gemüse.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

250 g	Grüner Spargel
2 Stk.	Eier
2 EL	Schlagobers (Schlagsahne)
1 EL	Parmesan gerieben
	Salz und Pfeffer
1 EL	Butterschmalz (oder Butter)

Zubereitung

1. Für die **Spargel-Eierspeis** den grünen Spargel mit kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die holzigen Enden entfernen und den Spargel in kleine Stücke schneiden.

2. Die Eier mit Schlagobers verquirlen, gerieben Parmesan unterrühren und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Das Butterschmalz in einer Bratpfanne erhitzen und die Spargel-Stücke bei niedriger Temperatur zirka 5-6 Minuten anbraten. Die Hitze erhöhen, Eier darüber gießen und unter Rühren stocken lassen. Die köstliche Spargel-Eierspeis servieren und eine Scheibe Vollkornbrot oder frisches Gebäck reichen.

Unsere Empfehlung
Bratpfanne 32 cm, mit kratzfester Titanium antihaft-Beschichtung **hier bestellen**



Tipp

Die Spargel-Eierspeis nach Belieben mit Schnittlauchröllchen garnieren. Fleischliebhaber mengen noch Schinkenwürfeln in die Eier-Masse.