



Rezepte > Mittagessen

Gebratener Spargel mit Ei, Speck und Senfcreme

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Eier	4 St.
grüner Spargel	2 Bund
Öl	1 EL
Speckstreifen	125 g
Senf	2 EL
Crème fraîche	200 g
Salz	
Zucker	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne

1. In einem Topf etwa 1 l Wasser abgedeckt zum Kochen bringen. Eier ins kochende Wasser geben und ca. 6 Min. weich garen. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Spargel waschen, unteres Drittel schälen und holzige Enden abbrechen. Spargel leicht schräg in Stücke schneiden. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Speck darin ca. 2 Min. braten. Spargel zugeben und weitere ca. 5 Min. braten.
3. Währenddessen in einer Schüssel Senf und Crème fraîche verrühren. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.
4. Spargel mit krossem Speck auf Teller anrichten. Weich gekochte Eier darauf anrichten und mit Senfcreme servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	322 kcal
Kohlenhydrate	5 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	28 g