



Grüner Spargel mit pochiertem Ei

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

grüner Spargel	2 Bund
Bio Zitronen	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Kresse	1 St.
Parmesan	30 g
Olivenöl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Essig	1 EL
Eier	4 St.
Parmaschinken	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne, feine Reibe, Schneebesen, Schaumlöffel, Tasse

1. Spargel waschen, unteres Drittel schälen und holzige Enden abbrechen. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Kresse abschneiden. Parmesan grob hobeln.
2. In einer Schüssel Zitronenschale, Petersilie, Kresse, Parmesan, 1 EL Zitronensaft und 1 EL Olivenöl miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen. Spargel darin ca. 4 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. 1 EL Essig in das kochende Wasser geben und Hitze reduzieren. Das Wasser darf nur noch siedeln. Ein Ei in eine Tasse schlagen, dabei sollte das Eigelb heil bleiben. Das Wasser im Topf mit einem Schneebesen zu einem Strudel rühren und die Eier nacheinander hineingleiten lassen. Auf niedriger Stufe ca. 4–5 Min. ziehen lassen und anschließend mit einer Schaumkelle vorsichtig entnehmen.
5. Gebratenen Spargel mit Parmaschinken auf einem Teller oder einer Servierplatte verteilen. Kräuter-Topping auf dem gebratenen Spargel verteilen. Mit pochiertem Ei servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt frisches Baguette.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	228 kcal
Kohlenhydrate	6 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	15 g