



Rührei mit Spargel

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

grüner Spargel	200 g
Butter	1 EL
Öl	1 EL
Eier	8 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Roggenbrot	4 Scheiben

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und bis auf die Köpfe alles in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne Butter und Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Spargel darin mit einigen Prisen Salz ca. 5–6 Min. anbraten.

2. Inzwischen Eier in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer verquirlen. Wenn der Spargel weich ist, Eimasse zugeben und unter Rühren stocken lassen. Rührei mit Spargel auf Tellern anrichten und mit Roggenbrot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	360 kcal
Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	17 g