

Spargel mit Schinken-Ei-Stippe

Zeit gesamt 25min



Zubereitungszeit 25min





Zutaten

für 4 Portionen

Salz

weißer Spargel	2 Bund
Eier	4 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Kapern	2 EL
Öl	1 EL
Schinkenwürfel	125 g

Pfeffer, schwarz gemahlen

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, großer Topf, kleine Pfanne, Sieb

- 1. In einem Topf ca. 2 I Salzwasser aufkochen. Spargel schälen, holzige Enden abbrechen und im siedenden Salzwasser ca. 10 Min. weich garen. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
- 2. Währenddessen in einem weiteren Topf ca. 1 l Wasser aufkochen und Eier darin ca. 10 Min. hart kochen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und pellen.
- 3. Eier fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. Kapern ebenfalls hacken.
- 4. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Frühlingszwiebeln darin ca. 2 Min. anbraten. Schinkenwürfel zugeben und kurz durchschwenken. Pfanne vom Herd nehmen, Eier, Kapern und 1 EL Kapernflüssigkeit zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5. Weißen Spargel mit Schinken-Ei-Stippe servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	185 kcal
Kohlenhydrate	6 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	12 g