



Spargel mit Schinken-Ei-Stippe

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



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

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleiner Topf, großer Topf, kleine Pfanne, Sieb

1. In einem Topf ca. 2 l 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