



Spargel mit Tomaten-Eiersalat und Schinken

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

weißer Spargel	3 Bund
Salz	
Zucker	
Butter	4 EL
Eier	2 St.
Strauchtomaten	2 St.
Petersilie, frisch	20 g
Essig	2 EL
Öl	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Toastbrot	2 Scheiben
Kochschinken	8 Scheiben

Zubereitung

🔪 Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlerer Topf, kleine Pfanne, große Auflaufform, Sieb, Schneebesen

1. Den Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Spargel schälen und in eine Auflaufform legen. Mit Salz und Zucker würzen, 2 EL Butter darübergeben und mit Alufolie gut verschließen. Spargel in der Auflaufform auf der untersten Schiene ca. 25 Min. im Ofen garen.
2. In einem Topf ca. 1 l Wasser zugedeckt aufkochen. Eier in das kochende Wasser geben und ca. 7 Min. garen. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Eier abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und pellen. Eier halbieren, Eigelb entfernen und Eiweiß fein hacken.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. In einer Schüssel Tomaten mit Eiweiß und Petersilie vermengen. Mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und ggf. etwas Zucker mischen und abschmecken.
4. Rinde von dem Toastbrot entfernen und Brot grob würfeln. In einer Pfanne 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und das Toastbrot ca. 4 Min. goldbraun rösten. Auf Küchenpapier geben und trocknen lassen.
5. Spargel aus dem Ofen nehmen und auf Tellern verteilen. Mit Spargel mit Tomaten-Eiersalat Croûtons und Schinken servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 304 kcal

Kohlenhydrate 23 g

Eiweiß 12 g

Ballaststoffe 4 g

Fette 19 g