

GEBRATENER SPARGEL mit Rührei

Zutaten
(für 4 Portionen)
800 g grüner Spargel
3 EL Albaöl
Salz, Pfeffer und Zucker
8 Eier
200 g gekochter Schinken

Zubereitung
Spargel im unteren Drittel schälen. 1½ Esslöffel Albaöl in eine beschichtete Pfanne geben und den Spargel darin ca. 10 Minuten unter wiederholtem Wenden bei mittlerer Hitzezufuhr braten. Mit Ende der Garzeit sollte der Spargel leicht gebräunt sein und noch Biss haben. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
Eier in einer Schüssel verquirlen. Schinken schneiden und bei mittlerer Hitze in 1½ Esslöffeln Albaöl kurz anbraten. Dann die Eimasse hinzugeben und bei geringer Hitze stocken lassen. Dabei ab und zu mit einem Pfannenwender von außen nach innen zusammenschieben. Anschließend noch etwas Salz zugeben.
Den noch warmen, gebratenen Spargel mit dem Rührei anrichten.

Nährwertinformation für eine Portion:
354 kcal | 22 g Fett | 29 g Eiweiß | 9 g Kohlenhydrate | 505 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: kalorienbewusst

Albaöl®