Grüner Spargel mit Kräuter-Rührei

Spargel-Gerichte » Spargel & Fisch

Zutaten (4 Personen)

» 1kg Spargel (grün)
» Salz & Pfeffer
» 50g Butter/Margarine
» 1 Prise Zucker
» 2 Schalotte(n)
» 8 Ei(er)
» 4 EL Schlagsahne
» 20g Petersilie
» 20g Schnittlauch
» 10g Estragon
» 200g Lachs (geräuchert)

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Spargel waschen, untere Drittel schälen und Enden abschneiden. Den Spargel in wenig Salzwasser mit Butter und Zucker 10-15min garen.

2. Schalotten abziehen und fein würfeln. In übriger Butter andünsten, die Hälfte herausnehmen. Eier, Sahne, Salz, Pfeffer und Kräuter verrühren und die Masse halbieren. Die eine Hälfte mit den beiseite gestellten Schalotten in eine zweite Pfanne geben und darin stocken lassen. Übrige Eierportion in der anderen Pfanne mit den Schalotten stocken lassen.

3. Spargel, Rührei und Lachs anrichten, nach Geschmack mit Petersilienkartoffeln servieren.

Nährwerte: 403kcal/E31g/F27g/KH9g pro Portion

angelegt am: 17.06.2006 Rezept-Nr: 2069

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke