



Grüner Spargel auf italienische Art

- 🕒 10 min Zubereitungszeit
- 🕒 20 min Kochzeit
- 🔥 383 kcal pro Portion
- ... Schwer
- 🌐 International
- 👤 Sterneküche C. Rüffer
- 🌱 Vegetarisch



Zutaten

2 Portionen

10 grüne Spargelstangen

5 Scheiben Parmaschinken

2 El Olivenöl

2 Eier

4 El Weißweinessig

30 g gehobelter Parmesan

1 Schale Gartenkresse

1 Prise Salz & Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

- 1 Mit einem Sparschäler das untere Drittel der grünen Spargelstangen schälen und das Ende mit einem Messer abschneiden. Den geschälten Spargel in kochendem Salzwasser garen und anschließend kalt abschrecken.
- 2 Die Parmaschinkenscheiben halbieren und die Spargelstangen einzeln darin einwickeln. Die Spargelstangen mit dem Olivenöl beträufeln und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
- 3 Die Eier aus der Schale in jeweils eine Tasse geben. 1 Liter Wasser zusammen mit dem Weißweinessig und 1 TL Salz in einem Topf aufkochen lassen. Den Topf vom Herd ziehen und die Eier sanft ins heiße Wasser gleiten lassen. Mit der Hilfe eines Löffels das Eiweiß um das Eigelb hüllen und so die Eier wachweich für 8 Minuten pochieren lassen. Anschließend die Eier mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.
- 4 Den eingerollten Spargel auf zwei Teller anrichten und jeweils ein pochiertes Ei darauf setzen. Mit gehobeltem Parmesan und Gartenkresse die Teller garnieren und servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	569kJ /137kcal	1.591kJ /383kcal
Fett	12g	31g
davon gesättigte Fettsäuren	4g	9g
Kohlenhydrate	2g	4g
davon Zucker	2g	4g
Eiweiß	8g	21g
Salz	2g	5g