

FAMILIENHÄPPCHEN

SPARGEL-EI BRÖTCHEN

Zutaten für 2 Portionen:

- Ca. 10 feine Spargeln
- 2 Bio-Eier
- 2 grosszügige Stück Vollkornbrot mit Kernen
- Olivenöl
- Grobkörniges Salz
- Frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Spiegelei in Bratpfanne zubereiten oder Ei in eine Tasse aufschlagen und in siedendes Essig-Wasser gleiten lassen.
2. Brot toasten oder im Ofen knusprig backen.
3. Spargeln waschen und die Enden abschneiden. In wenig Olivenöl anbraten und immer wieder umrühren, so dass alle Seiten angebraten werden.
4. Spargeln auf das Brot geben und das Ei vorsichtig darüber legen. Allenfalls noch etwas Sprossen oder Kresse darüber streuen. Salzen und Pfeffern.