

Sören Anders
Zweierlei vom gekochten Ei

Donnerstag, 4. April 2024

Eier auf Vollkornbrot mit grünem Spargel

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Schnelle Küche, Vegetarisch

Zutaten:

50 g	Butter
800 g	grüner Spargel
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Olivenöl
4	Vollkornbrot-Scheiben
2	frische Eigelbe
50 ml	Gemüsebrühe
100 g	Naturjoghurt (ca. 3,5 % Fett)
1 Spritzer	Zitronensaft
4	hart gekochte Eier

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Für die Sauce Hollandaise die Butter in einem Topf schmelzen
3. Den Spargel abwaschen, trockentupfen, die evtl. trockenen unteren Enden abschneiden und das untere Drittel des Spargels mit dem Spargelschäler schälen.
4. Spargelstangen mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Backblech legen, darüber das Olivenöl träufeln. Den Spargel im Ofen ca. 15 Minuten garen.
5. Nach 5 Minuten Garzeit die Brotscheiben mit aufs Backblech legen und die letzten 5 Minuten mitrösten. Darauf achten, dass das Brot nicht zu dunkel wird.
6. Für die Sauce die Eigelbe und Gemüsebrühe in einen Schlagkessel geben und über einem heißen Wasserbad cremig aufschlagen. Dann die flüssige Butter in kleinen Mengen langsam unterrühren.
7. Den Kessel vom Wasserbad nehmen und den Joghurt unterrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
8. Die hart gekochten Eier pellen und halbieren.
9. Zum Anrichten je eine geröstete Brotscheibe auf einen Teller legen, darauf Spargelstangen verteilen, jeweils 2 Eierhälften auflegen und mit etwas Sauce beträufeln und anrichten.

Pro Portion: 455 kcal/ 1910 kJ
26 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 32 g Fett