

Rezept

Gebratener Spargel mit Eier-Kräuter-Sauce

Ein Rezept von Gebratener Spargel mit Eier-Kräuter-Sauce, am 09.06.2026

Zutaten

3 Eier	750 g grüner Spargel
20 g Butter	125 ml Gemüsebrühe
weißer Pfeffer aus der Mühle	1 Handvoll Kerbel oder glatte Petersilie
½ Bund Schnittlauch	150 g fettarmer Joghurt (1,5 % Fett)
Salz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 296 kcal

Zubereitung

1. Die Eier anstechen, in kochendes Wasser legen und ca. 10 Min. kochen lassen. Inzwischen den Spargel waschen, putzen und im unteren Drittel schälen. Die Butter in einem breiten Topf zerlassen und den Spargel darin bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, leicht pfeffern und zugedeckt ca. 6 Min. dünsten.
2. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Den Kerbel oder die Petersilie fein hacken, den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Kräuter mit dem Joghurt verrühren.
3. Die Eier unter kaltem Wasser ein wenig abkühlen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Unter den Kräuterjoghurt rühren und diesen mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Spargel abtropfen lassen und mit der Eier-Kräuter-Sauce anrichten.