

Rezept

Grüner Spargel mailänder Art

Ein Rezept von Grüner Spargel mailänder Art, am 30.06.2026

Zutaten

3 Päckchen grüner Spargel (1,5 kg)

3 TL Butter

4 frische Eier (Größe M)

Salz, Zucker

1 Stück Parmesan (ca. 40 g)

frisch gemahlener Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel waschen, im unteren Drittel mit einem Sparschäler schälen und die Enden abschneiden. In einen weiten Topf, in dem die Stangen liegend Platz haben, ca. 5 cm hoch Wasser füllen. Je 1 TL Salz, Zucker und Butter dazugeben und das Wasser aufkochen lassen.
2. Den Spargel ins kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze (das Wasser soll nur leise köcheln) 8-10 Min. garen. Inzwischen vom Parmesan mit dem Sparschäler feine Späne abhobeln.
3. Die übrige Butter (2 TL) in einer Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen. Die Eier jeweils am Pfannenrand aufklopfen, die beiden Schalenhälften über der Pfanne öffnen und den Inhalt in die Pfanne gleiten lassen. Die Eier nebeneinander in die Pfanne setzen und in 3-4 Min. zu Spiegeleiern braten. Die Pfanne vom Herd nehmen.
4. Den Spargel mit einem Pfannenwender aus dem Sud heben, kurz abtropfen lassen und auf vier Teller verteilen. Die Spiegeleier leicht salzen und pfeffern, mit dem Pfannenwender abteilen und je 1 Spiegelei auf jede Spargelportion legen. Die Parmesanspäne darüberstreuen.