

Rezept

## Grüner Spargel mit Eier-Feta-Sauce

Ein Rezept von Grüner Spargel mit Eier-Feta-Sauce, am 09.06.2026

### Zutaten

<b>2</b> Eier	<b>1 kg</b> grüner Spargel
<b>4 EL</b> Olivenöl	Salz und Pfeffer
<b>100 g</b> Feta	1/2 Bund Petersilie
<b>4</b> getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten	<b>2</b> Frühlingszwiebeln
<b>150 g</b> Joghurt	<b>1 EL</b> Zitronensaft
1/2 TL scharfer Senf	<b>8 Scheiben</b> Schinken (roh oder gekocht)

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

### Zubereitung

1. Die Eier in etwa 10 Min. hart kochen. Kalt abschrecken und leicht abkühlen lassen. Inzwischen den Spargel waschen und von den holzigen Enden befreien. Die Stangen gegebenenfalls am unteren Ende dünn schälen. In einer großen oder in zwei Pfannen das Olivenöl erhitzen. Den Spargel darin bei mittlerer Hitze in 8-10 Min. bissfest braten, salzen und pfeffern. Dabei immer wieder wenden.
2. Inzwischen die Eier schälen und fein hacken. Den Feta hacken oder fein zerkrümeln. Die Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blättchen fein hacken. Die Tomaten klein schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem knackigen Grün in feine Ringe schneiden.
3. Joghurt mit Zitronensaft und Senf verrühren. Eier, Feta, Petersilie, Tomaten und Zwiebeln untermischen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Spargel auf Teller verteilen. Jeweils 2 Scheiben Schinken dazulegen, die Sauce daneben verteilen. Warm servieren.