

Rezept

Spiegelei mit grünem Spargel

Ein Rezept von Spiegelei mit grünem Spargel, am 27.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|--------------------------------|
| 150 g grüner Spargel | 2 Frühlingszwiebeln |
| 1 Knoblauchzehe (nach Belieben) | 1 EL Butter |
| 1/2 EL Öl | 4 EL trockener Weißwein |
| 1 EL Sahne | Salz, schwarzer Pfeffer |
| 2 Eier (Größe M) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden. Den Spargel leicht schräg in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und waschen, die weißen und hellgrünen Teile in Ringe schneiden. Den Knoblauch, falls verwendet, schälen und in feine Scheiben schneiden.
2. Den Ofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Zwei ofenfeste Förmchen oder Teller bereitstellen.
3. In einer Pfanne 1/2 EL Butter mit dem Öl erhitzen. Den Spargel darin bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 5 Min. braten, bis er bissfest wird. Zwiebelringe und eventuell den Knoblauch kurz mitbraten. Wein und Sahne angießen und einmal aufkochen. Den Spargel mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf die Förmchen oder Teller verteilen.
4. Auf jede Spargelportion 1 Ei aufschlagen. Restliche Butter in sehr kleine Flöckchen schneiden und auf Ei und Spargel verteilen. Im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. backen, bis das Eiweiß weiß und das Eigelb noch saftig aussehen.