

BÖ Rezept des Monats

„Grüner Spargel mit French-Dressing und kernweichem Ei“

Mai 2022



Zutaten:

350 g grüner Spargel, 1 EL Butter, ½ kleine rote Zwiebel, ½ Bund Radieschen, 4 EL Rotweinessig, 6 EL Olivenöl, 2 gehäufte EL Dijonsenf, ½ Bund frischer Estragon oder getrockneter Estragon, 2 Eier, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Spargelstangen waschen, nebeneinander auf ein Brett legen und die holzigen Enden abschneiden. Die feingehackte Zwiebel in einem Schüssel mit 4 EL Rotweinessig übergießen und mit einer kräftigen Prise Salz würzen. Die Eier in kochendem Wasser einlegen und ca. 8 Minuten „kernweich“ garen, kalt abschrecken, schälen und halbieren. Für das Dressing den Dijonsenf in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen nach und nach 6 EL Olivenöl darunterschlagen. Den Essig von den Zwiebeln unter ständigem Schlagen dazugießen und mit schwarzem Pfeffer abschmecken. Zuletzt die Spargelstangen in einem EL Butter in einer Pfanne einige Minuten knackig anbraten. Den Spargel und die Eier auf 2 Teller anrichten, mit dem Estragon, den abgetropften Zwiebelwürfeln und den Radieschenscheiben bestreuen. Jede Portion mit 2 - 3 EL Dressing (den Rest in einem Schraubglas für ein andermal aufbewahren) beträufeln und sich das Ganze mit einem getoasteten Schwarzbrot schmecken lassen!

2 Portionen/pro Portion: 291 kcal/11 g Eiweiß/25 g Fett/6 g KH=0,5 BE

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger!

Diätologin in der PVE Böheimkirchen