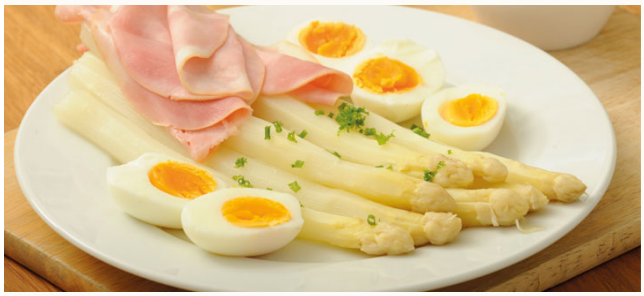

1A+1B Fleisch

Spargel mit Schinken und Ei

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Spargel 10 Min. in kochendem Salzwasser garen. Herd ausschalten und weitere 10 Min. mit Deckel gar ziehen lassen. Mit Schaumlöffel herausnehmen und anrichten. Schinken und Eier darumlegen, geschmolzene Butter darüber geben. Mit Petersilie, Schnittlauch und Muskatnuss bestreuen.

Zutaten

- [ ] 200 g weißer oder grüner Spargel, weißer geschält
- [ ] 3 Scheiben Schinken
- [ ] 1 Ei, gekocht und in Stücken
- [ ] 1 EL geschmolzene Butter
- [ ] Petersilie
- [ ] Schnittlauch
- [ ] Muskatnuss
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**265 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**16 g**
Eiweiß	**19 g**