swiss**milk**

Spargel-Radiesli-Salat mit Rührei

Zutaten

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Für 2 Personen

Spargeln:

1 TL Salz

1 Prise Zucker

2 Zitronenscheiben

1 EL Butter

500 g grüne oder weisse Spargeln, gerüstet

4 Radieschen, gerüstet, in Scheiben geschnitten

Salatsauce:

1-2 EL Zitronensaft

2-3 EL Rapsöl

Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 EL fein geschnittener Schnittlauch

Rührei:

4 Eier

2 EL Milch oder Rahm

1/4 TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

Bratbutter oder Bratcrème



Zubereitung

- 1. Spargeln: 2-3 Liter Wasser aufkochen. Salz, Zucker, Zitronen und Butter beifügen. Spargeln knapp weich kochen (grüne 10-15 Minuten, weisse 15-20 Minuten).
- 2. Sauce: Alle Zutaten verrühren.
- 3. Rührei: Alle Zutaten bis und mit Pfeffer verrühren. Eimasse in der Bratbutter zu Rührei backen.
- 4. Spargeln herausheben, gut abtropfen lassen, auf Teller verteilen. Mit Radieschen bestreuen, Sauce darüberträufeln. Rührei darüber verteilen, sofort lauwarm servieren.

Dazu passen Toasts oder gebratene Kartoffeln.



Nährwerte

Eine Portion enthält: 419 kcal, 19g Eiweiss, 35g Fett, 8g Kohlenhydrate.

