



# Gemüsebrühe mit Spargel und gestocktem Ei

Zeit gesamt  
🕒 30min

Zubereitungszeit  
🍲 30min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                      |       |
|----------------------|-------|
| Gemüsebrühe          | 1 L   |
| weißer Spargel       | 600 g |
| Petersilie, frisch   | 10 g  |
| Schnittlauch, frisch | 10 g  |
| Eier                 | 2 St. |

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf

1. In einem Topf Gemüsebrühe ggf. anrühren und aufkochen.
2. Spargel schälen und leicht schräg in Stücke schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. In einer Schüssel Eier verquirlen.
3. Spargel in die Brühe geben und auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 11 Min. gar ziehen lassen. Auf niedrige Stufe stellen, Eier in die Brühe gießen und mit einer Gabel leicht verquirlen. In der Brühe ca. 1 Min. stocken lassen.
4. Gemüsebrühe mit Spargel und gestocktem Ei auf Tellern verteilen und mit Kräutern servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |         |
|----------------|---------|
| Kaloriengehalt | 85 kcal |
| Kohlenhydrate  | 9 g     |
| Eiweiß         | 7 g     |
| Ballaststoffe  | 3 g     |
| Fette          | 3 g     |