



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