



# Grüner Spargel aus dem Ofen mit pochiertem Ei

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

grüner Spargel	2 Bund
Schwarzwälder Schinken	100 g
Olivenöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Parmesan, gerieben	4 EL
Petersilie, frisch	20 g
Essig	2 TL
Eier	4 St.

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Auflaufform, Schaumlöffel

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und Enden abbrechen. Schinken zerpfeifen. In einer Auflaufform Spargel mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Schinken und Parmesan darüberstreuen und im Ofen ca. 10 Min. rösten.
2. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
3. Für die pochierten Eier in einem weiten Topf Wasser mit Salz und Essig aufkochen. Hitze reduzieren, sodass das Wasser nicht sprudelnd kocht. Eier einzeln aufschlagen, in das siedende Essigwasser gleiten lassen und ca. 2–3 Min. stocken lassen. Wenn das Eiklar weiß ist, Eier vorsichtig mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben.
4. Grünen Spargel aus dem Ofen nehmen, mit Petersilie bestreuen und mit pochiertem Ei servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt frisches [Dinkel-Kerne-Brot mit Kräutern](#).

Du suchst noch eine passende vegetarische Vorspeise? Wie wäre es mit [Linsen-Tatar mit Knoblauchbrot?](#)

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	189 kcal
Kohlenhydrate	3 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	13 g