

Lauwarmer grüner Spargel mit Ei, Walnüssen und Quarkcreme

Zutaten (Für 4 Personen)

- **1,5 kg** grüner Spargel
- **1 EL** Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- **2 EL** Balsamico bianco
- **4** Eier
- **60 g** Walnuskerne
- **250 g** Magerquark
- **100 ml** Milch, 1,5%
- **20 g** Schnittlauchröllchen
- **120 g** Brunnenkresse



Zubereitung

1. Das untere Drittel vom Spargel schälen, holzige Enden abschneiden und in einer heißen Pfanne im Öl goldbraun braten.
2. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Wasser angießen, mit dem Balsamico beträufeln und mit Deckel 6-8 Minuten mit leichtem Biss gar ziehen lassen.
3. Offen lauwarm abkühlen lassen.
4. Inzwischen die Eier hart kochen, abschrecken, pellen und fein hacken.
5. Die Walnüsse hacken.
6. Den Quark mit der Milch und Schnittlauch glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Kresse abbrausen, verlesen und trocken schleudern.
8. Den Spargel auf Tellern anrichten, die Kresse mit dem Ei darüber verteilen, den Quark in Klecksen darüber geben und mit den Walnüssen bestreut servieren.

1 Portion enthält ca. kJ - 347 kcal - 1,2 BE - 14 g KH - 19 g F - 26,1 g E - 2,8 g BS

Zubereitungszeit: 35 Minuten