



Schneller Spargelrührei-Snack mit Sour Cream

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 1
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '1', 'yield' : ' ' });
```

Aus der Expressküche, ideales Abendessen für den Single mit wenig Zeit und Aufwand

Zutaten

- 200 g grüner Spargel
- 2 ganze Eier mit 2 El Milch und 20 g geriebenem Parmesan verklappert
- 20 g gekochter Schinken, gewürfelt
- 10 g Butter
- 1 El Schnittlauchröllchen
- 2 Scheiben Nuss-oder Vollkornbrot
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 El Sour Cream

Zubereitungsart

Schritt1

Den Spargel vorsichtshalber im unteren Drittel schälen, denn da ist er oft noch holzig; die Enden abschneiden.

Schritt2

Schräg in dünne Scheiben schneiden und in der heißen Butter bei milder Hitze 4-6 min. anbraten.

Schritt3

Salzen, etwas pfeffern, hin und wieder schwenken, etwas Zeitversetzt den Schinken dazu geben.

Schritt4

Die Eiermilch darüber gießen und zugedeckt ca. 4 min. stocken lassen.

Schritt5

Anrichtevorschlag:

Schritt6

Das Spargel-Schinken-Rührei auf knusprig getoastetem Brot anrichten und mit Schnittlauch bestreuen; dazu Sour Cream servieren.

Schritt7

Tags: abendessen, expressküche, Sour cream

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/schneller-spargelruehrei-snack-mit-sour-cream/>