



## GRÜNER SPARGEL MIT SPIEGLEI AUF KNUSPRIGEM SAUERTEIGBROT

### Zutaten (4 Portionen)

500 g grüner Spargel  
3-4 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
4 EL Frischkäse  
2 Frühlingszwiebeln  
frisch gehackter Schnittlauch  
4 Eier  
8 Scheiben Roggensauerteigbrot (je nach Größe)



### Zubereitung:

1. Die Spargelstangen waschen, die holzigen Enden entfernen und die einzelnen Stangen zunächst quer halbieren und anschließend der Länge nach halbieren - so wird der Spargel beim Braten schneller durch.
2. Die Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden.
3. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und den Schnittlauch hacken.
4. In einer beschichteten Pfanne das Olivenöl leicht erhitzen und zuerst die unteren Enden der Spargelstangen ca. 4 Minuten leicht anbraten, dann die Spargelspitzen und den Knoblauch zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch weitere 5 Minuten leicht braten. Die Spargelstangen sollten gut gebraten sein aber noch etwas Biss haben.
5. In der Zwischenzeit in einer weiteren Pfanne 4 Spiegeleier braten und die Brotscheiben toasten (je nach Größe, 1-2 Scheiben pro Person)
6. Zum Servieren, die getoasteten Brotscheiben mit Frischkäse bestreichen und am Teller eng nebeneinander anrichten. Den gebratenen Spargel gleichmäßig darauf platzieren und das Spiegelei mittig oben drauf setzen. Mit frisch gehacktem Schnittlauch und den Frühlingszwiebeln sowie etwas Pfeffer bestreuen.

Dazu passt frischer, saisonaler Blattsalat mit Kräutern und Essig-Öl-Dressing.