



## Gebackene Spargeln mit pochiertem Ei

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

**1 kg grüne Spargeln**

**8 EL Olivenöl**

**Salz, Pfeffer**

**½ Bund Estragon**

**1 Zitrone**

**2 EL Butter, weich**

**3 EL Paniermehl**

**1 l Wasser**

**0,3 dl Obstessig**

**4 Eier**

**1.** Backofen auf 200 °C vorheizen. Spargeln im unteren Drittel schälen, Enden frisch anschneiden. Spargeln mit Öl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. In der Ofenmitte ca. 20 Minuten backen. Estragonblättchen abzupfen und hacken. Zitronenschale fein abreiben. Butter mit Estragon, Paniermehl und Zitronenschale gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach der Hälfte der Backzeit der Spargeln Estragon-Butter darüber verteilen und Spargeln fertig backen. Zitrone halbieren.

**2.** Inzwischen für die pochierten Eier in einer kleinen Pfanne Wasser und Essig aufkochen. Hitze reduzieren, das Wasser soll nur noch simmern. Eier in separate Schüsselchen aufschlagen. Eier nacheinander vorsichtig ins Essigwasser gleiten lassen. Mit Löffeln das Eiweiss um das Eigelb hüllen. Eier 3-4 Minuten pochieren. Mit einer Lochkelle aus dem Wasser heben und gut abtropfen lassen. Spargeln aus dem Ofen nehmen und mit Ei und Zitronenhälften servieren. Dazu passt frisches Baguette.

**ZUBEREITUNG** ca. 20 Minuten  
+ ca. 20 Minuten backen

**Pro Person** ca. 12 g Eiweiss, 29 g Fett,  
11 g Kohlenhydrate, 1500 kJ/360 kcal