

*Bauernmarkt im Internet:
www.bauernmarkt-olpe.de*

Probieren Sie mal das...

Rezept des Monats Mai 2008

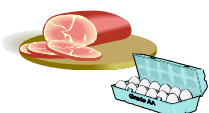
Eierkuchen mit Spargel

- Zutaten:**
- 1 kg Spargel (4 Pers.)
 - 3 Frühlingszwiebeln
 - 8 Eier
 - 1/8 l Milch
 - Salz, Pfeffer
 - geriebene Muskatnuss
 - 2 EL Öl
 - 150 g Schinken
 - Salatblätter
 - Kerbel



Zubereitung:

1. Spargel waschen, schälen und holzige Enden abschneiden. In Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.
 2. Eier und Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hälfte Spargel darin bissfest braten. Hälfte Frühlingszwiebeln kurz mitbraten. Die Hälfte der Eiernmilch darüber gießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 10-15 Min. stocken lassen.
 3. Eierkuchen mit Hilfe eines Tellers wenden und weitere ca. 3 Min. braten. Warm stellen. Ebenso mit den restlichen Zutaten einen zweiten Eierkuchen backen. Beide mit Schinken belegen und mit Salat und Kerbel garniert servieren.
- Tipp: Man kann natürlich auch Butter zum Braten nehmen.
Dazu schmeckt ein trockener Silvaner aus Franken.



Guten Appetit !

