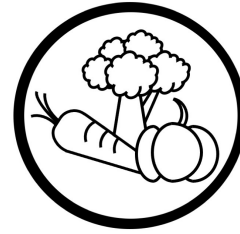


Mönchsbart Rührei



4 Portionen



Vorbereitung
20 Minuten



Laktose
frei



Vegi



Gluten
frei



Frühling
Rezept

8 grüne Spargel
2EL Zitronenöl

Die Spargeln waschen und vom hinteren Teil so viel wie nötig abschneiden. In mundgerechte Stücke schneiden und in einer Bratpfanne mit Olivenöl anbraten.

6 Eier
1dl Pflanzen Milch

Die Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit der Milch vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Spargeln giessen. Bei mittlerer Hitze das Rührei backen.

Salz und Pfeffer
zum Abschmecken

Wer mag, kann auch Frühlingszwiebeln und Cherrytomaten hinzufügen und mitbraten oder kalt über das Rührei verteilen. Ich mag auch gerne Sprossen oder Rucola dazu.

