

Grüner Spargel nach polnischer Art mit „neuen“ Kartoffeln

Zutaten für 4 Personen

1	kg	grüner Spargel
¼	l	Wasser
		Salz
1	TL	Zucker
100	g	Margarine
3	EL	frisch geriebene Semmelbrösel
2		hartgekochte Eier
2	EL	gehackte Petersilie
960	g	„neue“ Kartoffeln



Zubereitung:

Die Spargelstangen zu den Enden hin schälen und die faserigen Teile abschneiden. Wasser, Salz, Zucker und 20 g Margarine in eine flache mikrowellengeeignete Form geben und zum Kochen bringen.

Die restliche Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Brösel darin goldbraun rösten. Die Eier pellen, hacken und mit der Petersilie daruntermischen.

Die Spargelstangen herausnehmen und auf eine vorgewärmte Platte legen. Die Eier-Brösel-Mischung draufgeben.

Dazu reichen Sie „neue“ Kartoffeln.

Nährwerte. ca. Angaben pro Portion:

kcal.	E	F	KH	BE
484	15 g	24 g	54 g	4,5