



Rührei mit Spargel und Bacon

Leckeres Single-Essen und in 30 Minuten auf dem Tisch.

1 Person

ZUTATEN :

3	Eier
2 EL	Sahne
2 EL	Milch
2 EL	Mineralwasser (medium)
3	Streifen Bacon
3	Stangen Spargel
2	Cherrytomaten
1 EL	Petersilie (gehackt)
2 TL	Butter
	Meersalz
1 Prise	Zucker
1 Prise	Paprika (edelsüß)
1 TL	Zitronensaft

1 SPARGEL: Spargel großzügig schälen und schräg in ca. 3 cm große Stücke schneiden. In kochendem Wasser mit Salz, Zucker und etwas Zitronensaft in 8 Minuten gar kochen, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. – Für weitere Verwendung zur Seite stellen.

2 BACON: Den Bacon in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig ausbraten. Herausnehmen und auf Küchenkrepp entfetten.

3 RÜHREI: Die Eier mit Sahne Milch und Mineralwasser (das Wasser macht das Rührei luftiger), Salz, Pfeffer und Paprika verquirlen. in der gleichen Pfanne, in der der Speck ausgebraten wurde die Eimasse geben, stocken lassen und unter vorsichtigen Wenden die Eier saftig braten. Vom Herd ziehen.

4 In einer weiteren Pfanne (oder Topf) die restliche Butter auslassen, Petersilie und Spargel zufügen und erwärmen.

5 SERVIEREN: Das Rührei mit angewärmten Teller geben, den Spargel darüber verteilen und halbierte Cherrytomaten auflegen. Bacon anlegen und mit Petersilienkartöffelchen servieren.