Grüner Spargel mit Ei-Topping

Zutaten (4 Personen):

2 kg grüner Spargel
8 Eier
2 TL Senf
1/2 (Bio) Zitrone (Saft und Schale)
250 g Joghurt (natur)
2 Kästchen Kresse
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
8 Stiele Petersilie
Salz
Cayennefeffer

Zubereitung:
Eier in kochendem Wasser in 10 Minuten hart kochen, abschrecken und abkühlen lassen.

Inzwischen den Spargel waschen und das holzige Ende etwa 2 cm lang abschneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Spargelstangen portionsweise hineingeben und jede Portion etwa 7 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Die Eier pellen, grob hacken und zur Seite stellen.

Den Joghurt mit Petersilie, Knoblauch, Zitronensaft, geriebener -schale und Senf zu einer Sauce verrühren. Diese mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Spargel auf Tellern anrichten, die Joghurtsauce darauf geben und mit den gehackten Eiern sowie der Kresse bestreut servieren.

Nährwertangaben: 392 kcal p.P, 16 g KH p.P.