

## Spargelpfanne mit Rührei, Tomaten & (Erdbeer)Spinat



### Zutaten:

#### Für 2 – 4 Personen:

- 500 g grüner Spargel
- 250 g Spinat (z.B. Erdbeerspinat, siehe Blogarchiv)
- 8 Eier (ca. 400 g)
- 50 g Schmand (oder Sahne)
- Etwas Öl oder Butterschmalz zum Braten
- 1 EL Butter
- 1 Zwiebel
- 1 EL Senf
- Salz und Pfeffer, etwas Muskatnuss
- Wer möchte: 50 g geriebener Käse
- Zum Servieren: Cocktailtomaten (oder die roten Früchte vom Erdbeerspinat), Petersilie oder Schnittlauch, geriebener Käse (z.B. Allgäuer Emmentaler g.U.)



### Zubereitung

Den grünen Spargel am unteren Viertel schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in gesalzenem Wasser 5 Minuten kochen. Dann herausnehmen, kurz eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.

In einer Pfanne fein gewürfelte Zwiebeln mit Öl ca. 2 Minuten anbraten. Dann den Spargel hinzugeben und 2 Minuten rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spargel aus der Pfanne nehmen und warmhalten (Ofen 80° C).

Anschließend den Spinat und 1 EL Butter in die Pfanne geben und 1 Minute rührend braten. Die Eier in eine Schüssel schlagen und mit 50 g Schmand (oder Sahne), Salz, Pfeffer und Muskatnuss verrühren. Die Eimischung zum Spinat in die Pfanne geben und 1 Minute mit Deckel garen. Danach den Deckel abnehmen und die Eimischung verrühren, so dass ein Rührei entsteht.

Zum Servieren die Spargel und das Rührei auf Teller verteilen. Mit halbierten Cocktailtomaten oder den roten Früchten vom Erdbeerspinat und Schnittlauchröllchen garnieren. Mit Kräutern und frisch geriebenem Käse (z.B. Allgäuer Emmentaler g.U.) bestreuen.

Tipp: Dazu schmeckt ein geröstetes Brot.