



MICHAELA KOLLMEDER  
HEILPRAKTIKERIN

# Spargelauflauf



Foto: Michaela Kollmeder

## ZUTATEN 2-3Portionen

1,0 kg weißer Spargel  
Salz, Pfeffer  
1 Stange Lauch  
200g Bresola oder gekochter Schinken  
1 EL Öl  
1 EL Schnittlauch  
4 Eier  
200ml Sahne  
geriebene Muskatnuss  
Zucker

## ZUBEREITUNG

Spargel waschen, schälen und holzige Enden abschneiden. Spargelstangen halbieren. In einem breiten Topf ca. 1,5 Liter gesalzenes Wasser aufkochen. 1 Prise Zucker zugeben und den Spargel darin ca. 7 Minuten kochen.

Lauch zur Hälfte längs einschneiden und gründlich waschen und in dünne Ringe schneiden. Schinken in kleine Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Porree und Schinken darin leicht anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen in eine gefettete Auflaufform verteilen. Spargel abgießen und darauflegen.

Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in kleine Röllchen schneiden. Eier, Schnittlauch und Sahne verrühren, mit Salz und Muskat würzen. Eiersahne über den Spargel geben und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C/ Gas: Stufe 2) 20–30 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und sofort servieren.

Dazu: Gemischten Salat