

Spiegeleier mit würzig grilliertem Spargel

Gesamtzeit **20 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 10 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1'975 kJ / 475 kcal

Fett: **20.5 g** Eiweiss: **23 g**
Kohlenhydrate: **54 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

1 Bund	grüner Spargel
1 EL	<u>Kikkoman geröstetes Sesamöl</u>
4 EL	<u>Kikkoman scharfe Chilisauc</u> <u> für Kimchi</u>
4	Eier
1 TL	Olivenöl
0.5 TL	schwarzer Pfeffer
1 TL	schwarze Sesamsamen
0.5 Bund	Schnittlauch, gehackt
4	Scheiben Sauerteigbrot

ZUBEREITUNG

Schritt 1

1 Bund grüner Spargel - **1 EL** Kikkoman geröstetes Sesamöl **2 EL** Kikkoman scharfe Chilisauc
 für Kimchi

Den Spargel waschen und die holzigen Enden (ca. 2–3 cm) abschneiden. Bei dicken Stangen den unteren Teil vorsichtig schälen. Längs halbieren. Mit Kikkoman Sesamöl und Kikkoman Kimchi Chilisauc vermischen und in einer Pfanne weich grillieren.

Schritt 2

4 Eier - **1 TL** Olivenöl - **0.5 TL** schwarzer Pfeffer - **1 TL** schwarze Sesamsamen

Das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Eier nach Belieben braten. Mit Pfeffer und Sesamsamen würzen.

Schritt 3

2 EL Kikkoman scharfe Chilisauc
 für Kimchi - **0.5 Bund** Schnittlauch, gehackt - **4** Scheiben Sauerteigbrot

Die Eier auf den grillierten Spargel legen. Mit der Kikkoman Kimchi Chilisauc beträufeln, mit dem gehackten Schnittlauch bestreuen und mit dem Sauerteigbrot servieren.