

# Spiegeleier mit würzig gegrilltem 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)

<b>1 Bund</b>	grüner Spargel
<b>1 EL</b>	<u>Kikkoman geröstetes Sesamöl</u>
<b>4 EL</b>	<u>Kikkoman scharfe Chilisauc</u> e für Kimchi
<b>4</b>	Eier
<b>1 TL</b>	Olivenöl
<b>0,5 TL</b>	schwarzer Pfeffer
<b>1 TL</b>	schwarze Sesamkörner
<b>0,5 Bund</b>	gehackter Schnittlauch
<b>4</b>	Scheiben Sauerteigbrot

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

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

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

### Schritt 2

**4** Eier - **1 TL** Olivenöl - **0,5 TL** schwarzer Pfeffer - **1 TL** schwarze Sesamkörner

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

### Schritt 3

**2 EL** Kikkoman scharfe Chilisauce für Kimchi - **0,5 Bund** gehackter Schnittlauch - **4** Scheiben Sauerteigbrot

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