

# Spiegelei 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)

**1 Bund** grüner Spargel  
**1 EL** Kikkoman geröstetes Sesamöl  
**4 EL** Kikkoman scharfe Chilisauc  
e für Kimchi  
**4** Eier  
**1 TL** Olivenöl  
**0,5 TL** schwarzer Pfeffer  
**1 TL** schwarzer Sesam  
**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  
e für Kimchi

Spargel waschen und die holzigen Enden (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 Grillpfanne garen, bis er weich ist.

### Schritt 2

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

Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Spiegeleier braten. Mit Pfeffer und Sesam würzen.

### Schritt 3

**2 EL** Kikkoman scharfe Chilisauc  
e für Kimchi - **0,5 Bund** Schnittlauch, gehackt - **4** Scheiben Sauerteigbrot

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