

Spargelpfanne mit Kräuter-Rührei, Tomaten & (Erdbeer-) Spinat



Alte Gemüsesorten wieder neu entdeckt

Unter dem Motto "Bio-Diversität" und "Natürlich - VON DAHEIM" pflanzt die Staatsschule für Gartenbau alte Gemüsesorten an. Ich war heute dort und habe eine Spezialität gefunden: **der Erdbeerspinat**.

Den ungewöhnlichen Namen hat die Pflanze vom Aussehen der roten Früchte. Diese schmecken nicht nach Erdbeeren, sind allerdings im hochroten, reifen Zustand saftig und leicht süß. Die Blätter werden wie Spinat verwendet, die jungen Blätter schmecken auch als Salat.

Eigentlich wachsen die Pflanzen fast das ganze Jahr über, müssen allerdings selbst angebaut werden. Auf den Märkten sind sie noch selten zu finden. Die Samen lassen sich über das Internet beziehen ([z.B. https://www.duerr-samen.de](https://www.duerr-samen.de)) und dann einfach im Garten (oder Topf) ziehen.

Ich habe mit Erdbeerspinat eine schnelle Rühreipfanne mit grünem Spinat zubereitet. Es war richtig gut. Eine glückliche Entdeckung. Vielen Dank an Dipl. Ing. agrar Wolfgang Henle für die Informationen und die vielen Tipps.

Hier die Rezeptur für "**Spargelpfanne mit Kräuter-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.

