

Spargeltoast

4 Scheiben	Roggen-Dinkel-Brot
250 g	Spargel
4 Scheiben	gekochter Schinken
60 g	Käse, gerieben

Für die Sauce:

40 g	Butter
40 g	Mehl
125 ml	Spargelwasser
	Salz, Pfeffer
etwas	Oregano



Backofen vorheizen auf 200°C Ober-/Unterhitze
Backblech mit Backpapier auslegen.

Spargel in leicht gesalzenem Wasser ca. 13 Minuten garen, abseihen, trocknen.

Butter zerlassen, Mehl einrühren, mit Spargelwasser zu einer cremigen Soße aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.

Schinken auf die Brotscheiben legen, Spargelstücke darauf,
Soße über den Spargeltoast gießen, mit geriebenem Käse bestreuen und kurz überbacken.

Spargeltoast raffiniert

500 g	Spargel
125 g	Bacon, gewürfelt
1 Pck.	Käse, gerieben
4 Scheiben	Toastbrot
1	Zwiebel



Den Spargel dünn schälen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

Etwas Fett in eine Pfanne geben und Zwiebel, Spargel und Baconwürfel darin ca. 10 - 12 min. anbraten. Die Toastbrote kurz tosten, auf jede Scheibe 1 TL Kräuterfrischkäse geben, den gebratenen Spargel-Bacon-Mix auf die Brotscheiben verteilen. Mit Käse bestreuen und im Backofen bei 200°C überbacken.

Dazu passt ein gemischter Salat.