



# Vollkorntoast mit gebratenem Spargel und Champignons

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Schnell gemacht mit herzhaftem „Oberbau“, unkompliziert, lecker

## Zutaten

- Für den Toast:
- 300 g französische Ziegenfrischkäse -Taler in 1/2 cm dicke Scheiben
- 300 g grüner Spargel
- 150 g frische Champignons, geputzt, in Scheiben
- 8 Scheiben Vollkorntoast
- 2 EL Akazienhonig
- 2 EL Petersilie
- 1 El Pflanzenöl
- 150 g frische, bunte Blattsalat, nach Marktangebot
- Etwas Gekonntgekocht Himbeer - Vinaigrette mit Zitronenmelisse

## Zubereitungsart

### Schritt1

Zunächst den grünen Spargel im unteren Viertel schälen, (Da ist er oft noch holzig) schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Zusammen mit den Champignons in einer Stielpfanne 5 - 6 min. bei mittlerer Hitze braten, salzen, pfeffern, die gehackte Petersilie unterschwenken.

### Schritt2

Den Vollkorntoast auf das flache Backblech legen, das Pilzspargelgemüse darauf verteilen. Obenauf den Ziegenkäse geben und mit Honig beträufeln.

### **Schritt3**

Ca. 8 - 10 min. auf der obersten Schiene des auf 180 ° C vor geheizten Backofens geben, goldbraun überbacken.

### **Schritt4**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt5**

Die Blattsalate auf 4 Vorspeisentellern anrichten und mit meiner Himbeer - Vinaigrette mit Zitronenmelisse marinieren.

### **Schritt6**

In der Mitte den Spargeltoast placieren und sofort zu Tisch geben.

**Rezeptart:** Schnelle Rezepte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/vollkorntoast-mit-gebratenem-spargel-und-champignons/>