



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/>