



Spargel-Himbeer-Toast

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

grüner Spargel 1 Bund

Himbeeren, frisch 100 g

Basilikum, frisch 10 g

Eier 1 St.

Schmand 200 g

Pfeffer, schwarz

Toastbrot 8 Scheiben

Mozzarella 1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, Backblech mit Backpapier, Sieb

1. In einem Topf ca. 1 l Salzwasser zum Kochen bringen. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Im kochenden Salzwasser ca. 2–3 Min. blanchieren, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Inzwischen Himbeeren waschen und abtropfen lassen. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Ei trennen, Eiweiß anderweitig verwenden. In einer Schüssel Schmand, Eigelb, Basilikum, Salz und Pfeffer verrühren.
3. Backofen auf 225 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Toastbrot kurz anrösten und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Hälfte vom Schmand darauf verteilen. Spargel und Himbeeren darauf verteilen, mit übrigem Schmand beträufeln. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden, Toastbrote damit belegen. Im Backofen ca. 10 Min. gratinieren. Vorsichtig aus dem Ofen nehmen und noch heiß servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	606 kcal
Kohlenhydrate	74 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	23 g