

Rezept

Scamorza-French-Toast mit Pflücksalat

Ein Rezept von Scamorza-French-Toast mit Pflücksalat, am 17.04.2024

Zutaten

100 g Blattsalat-Mix (z. B. Eichblatt, Rucola, Portulak)	500 g grüner Spargel
2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 EL Aceto balsamico bianco
1 TL Honig	60 g Scamorza (geräucherter Mozzarella)
100 g Skyr (isländischer Frischkäsequark)	8 Salbeiblätter
6 Scheiben Vollkorn-Toastbrot	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal, 20 g F, 25 g EW, 42 g KH

Zubereitung

1. Die Blattsalate verlesen, vorsichtig waschen und trocken schleudern. Den Spargel waschen, von holzigen Enden befreien, die Stangen im unteren Drittel schälen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.

2. 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Spargelstücke darin bei mittlerer bis großer Hitze ca. 5 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne in eine Schüssel geben. Aceto balsamico bianco sowie Honig hinzufügen und untermischen.

3. Den Scamorza in kleine Würfel schneiden, mit dem Skyr mischen, salzen und pfeffern. Salbeiblätter waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. 3 Toastbrotsccheiben großzügig mit der Scamorza-Skyr-Mischung bestreichen und die übrigen Brotsccheiben auflegen.

4. In einer Pfanne das restliche Öl (1 EL) erhitzen und den Salbei darin bei mittlerer Hitze 1 Min. anbraten. Die Brote zum Salbei in die Pfanne legen und bei mittlerer bis großer Hitze von beiden Seiten braten, bis die Brote außen knusprig sind und der Käse innen geschmolzen ist.

5. Salat zum Spargel geben, untermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Brote aus der Pfanne heben, halbieren und je drei Hälften zusammen mit den Salbeiblättern auf zwei Tellern anrichten. Den Salat daneben arrangieren und das Gericht servieren.