

## Rezept

# Spargeltoast

Ein Rezept von Spargeltoast, am 08.12.2025

## Zutaten

**4 Scheiben** Mehrkorntoast

**50 ml** Milch

Salz

**400 g** Spargel (weiß oder weiß-violett)

**50 g** getrocknete Tomaten (in Öl)

**2 Zweige** Basilikum

**2** Eier

**4 EL** geriebener Parmesan

Pfeffer

**2** kleine Möhren

**3 EL** Olivenöl

**1 EL** weißer Balsamessig

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

## Zubereitung

1. Die Brote nebeneinander in eine flache Form legen. Eier mit Milch und Parmesan verrühren, kräftig salzen und pfeffern. Brote damit begießen und 20 Min. einweichen.
2. Spargel waschen, schälen, Enden abschneiden. Stangen längs halbieren, schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Möhren waschen, schälen, schräg in dünne Scheiben schneiden. Tomaten abtropfen lassen, das Öl auffangen.
3. Tomatenöl und 1 EL Olivenöl erhitzen. Spargel und Möhren darin in etwa 10 Min. bissfest braten. Tomaten klein würfeln und unterrühren.
4. Übriges Öl erhitzen. Die Brote darin auf beiden Seiten goldgelb braten. Basilikum waschen, zerzupfen und unter das Gemüse mischen. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und auf den Brotchen verteilen.