

Rezept

Spargeltoast

Ein Rezept von Spargeltoast, am 08.12.2025

Zutaten

4 Scheiben	Mehrkorntoast	2	Eier
50 ml	Milch	4 EL	geriebener Parmesan
	Salz		Pfeffer
400 g	Spargel (weiß oder weiß-violett)	2	kleine Möhren
50 g	getrocknete Tomaten (in Öl)	3 EL	Olivenöl
2 Zweige	Basilikum	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 Broten verteilen.