

Überbackene Spargel-Toasts

Spargel-Gerichte » Spargel überbacken

Zutaten (4 Personen)

- » 1,5kg Spargel (weiß)
- » Salz & Pfeffer
- » 1 TL Zucker
- » 250g Champignons
- » 1 Zwiebel(n)
- » 6 EL Butter/Margarine
- » 2 EL Mehl
- » 1/4l Milch
- » 1 TL Instant-Gemüse-Brühe
- » 1-2 Eigelb
- » 4-5 EL Schlagsahne
- » 75g Parmesan
- » Muskat
- » 4 Scheiben Weißbrot
- » 200g Putenbrust (geräuchert)
- » Kerbel

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in kochendem, leicht gesalzenem Wasser mit Zucker 15-20min zugedeckt garen.

2. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. 4EL Fett in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Pilze zugeben, leicht anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. 1/4l Wasser und Milch unter Rühren zugießen, Brühe einrühren. Aufkochen, ca. 5min köcheln lassen.

3. Eigelb und Sahne verrühren. Parmesan reiben und ca. 50g in die heiße Soße geben. Eigelbsahne unterrühren, die Soße nicht mehr kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

4. Spargel auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Toasts rösten und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Toasts mit Putenbrustscheiben und Spargel belegen, Soße darübergießen. Mit übrigem geriebenen Parmesan bestreuen. Je 1TL Fett darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca. 15min überbacken. Spargel-Toasts mit Salat und Kerbel garnieren.

Nährwerte: 460kcal/E26g/F27g/KH28g pro Portion

angelegt am: 22.05.2006

Rezept-Nr: 2017

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke