


Prinz-Eugen-Straße 2
77654 Offenburg

Ernaehrungszentrum@ortenaukreis.de
www.EZ-Ortenau.de

Spargeltoast mit Schinkencreme

Zutaten:	Zubereitung:
500 g frischer Spargel Ersatzweise kann Spargel aus dem Glas verwendet werden. Diesen dann nicht mehr garen!	Waschen, schälen, im Dampfgarer 20 Minuten garen. 
250g gekochter Schinken	In sehr feine Streifen schneiden.
2 EL Sauerrahm 1Msp. Salz, Pfeffer 1 Msp. fein geriebene Schale einer Bio Zitrone	Verrühren. Würzen.
1 Bund Schnittlauch	Waschen, in feine Röllchen schneiden, ca. 1 EL beiseite stellen, Rest unter die Creme rühren.
8 Scheiben Vollkorntoastbrot	Toasten.
Den Spargel auf den Toastscheiben verteilen, mit der Schinkencreme bestreichen und auf ein Backblech legen.	
80 g geriebener Emmentaler Käse	Toastbrote bestreuen.
Bei 180° C Heißluft ca. 10 - 15 Minuten goldbraun backen, sofort servieren.	

