

Spargel- toast mit Frühlingslauch



Für Menschen mit Geschmack.

bioladen 

bioladen.de

Spargel- toast mit Frühlingslauch



ZUTATEN

- 4 Scheiben Brot
- Olivenöl
- 8–12 Stangen **bioladen*Spargel**
- 8–12 Scheiben Schinken
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 8 EL Mayonnaise
- 1 Schale **bioladen*Kresse**
- 1 rote Zwiebel
- 2 Stangen Frühlingslauch
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- Rohrohrzucker
- 2 EL Balsamico bianco
- 2 EL **bioladen*Olivenöl**



Weitere Rezepte in
unserem Kochbuch auf
www.bioladen.de/rezepte

ZUBEREITUNG

1. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben bei mittlerer Hitze goldbraun rösten.
2. Den Spargel schälen und die Enden abschneiden. In kochendes Salzwasser geben und bei mittlerer Hitze bissfest garen.
3. Die gegarten Spargelstangen mit einem Tuch trockentupfen und mit dem Schinken umwickeln.
4. Knoblauchzehen und Chilischote fein hacken. Falls nicht so viel Schärfe erwünscht ist, die Kerne aus den Chilischoten entfernen.
5. Mit der Mayonnaise und der Kresse mischen und mit etwas Pfeffer abschmecken.
6. Die Zwiebel fein hacken und den Frühlingslauch in feine Ringe schneiden.
7. Mit Balsamico-Essig und Öl vermischen und mit Salz, Pfeffer und Rohrohrzucker abschmecken.
8. Je 2–3 Spargelstangen auf ein Brot legen und mit etwas Mayonnaise und Zwiebel-Lauchmix anrichten.



BIO-SPARGEL VON SCHULZE WETHMAR

Der Biolandhof der Familie Schulze Wethmar liegt mitten im Herzen Westfalens, direkt am Ufer der Lippe. Vitus bewirtschaftet den Hof zusammen mit seiner Frau Katharina. Seine Mutter Elisabeth und sein Vater Dirk kümmern sich um den eigenen kleinen Hofladen.



Bioland



bioladen.de/schulze-wethmar