



Mediterraner Spargeltoast

6 Scheiben	Vollkorn Toast	
2 kleine	Zwiebeln, rot	
400g	Spargel, geschält	
250g	Tomaten	
30g	Getrocknete Tomaten	
50g	Parmesan	
100g	Kräuter Frischkäse	
20g	Pinienkerne	
	etwas Zwiebellauch, frische Petersilie	

Zubereitung für 2 -3 Portionen:

Den Spargel schälen und bissfest blanchieren.
 Die getrockneten Tomaten einige Stunden zuvor einweichen, dann in schmale Streifen schneiden.
 Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne anrösten.
 Den Parmesan nicht zu fein hobeln. Die roten Zwiebeln pellen und in feine Würfel schneiden.
 Die Tomaten kurz brühen, die Haut abziehen, vierteln, das weiche, kernige Innenleben heraus schneiden.
 Das Tomatenfleisch ebenfalls in Streifen schneiden.
 6 Scheiben Vollkorntoast goldbraun rösten, abkühlen lassen, dann kräftig mit Frischkäse bestreichen.
 Die Spargelstangen mittig durchschneiden und wie auf dem Bild zu sehen dicht beieinander auf die Toastscheiben legen.
 Für den mediterranen Belag in einer Pfanne reichlich Olivenöl erhitzen und die roten Zwiebeln gut anschwitzen. Vom Herd nehmen und die restlichen Zutaten untermischen. Mit Pfeffer & Salz abschmecken.
 Die Masse gleichmäßig auf die die sechs Scheiben Toast verteilen.
 Den Backofen auf 220°C nur Oberhitze vorheizen und 10 Minuten überbacken.



Mein Tipp: Für derartige Gerichte brühe ich die Tomaten und ziehe die Haut ab, da diese durch die vielen Züchtungen sehr fest geworden ist. Und wenn sie sich gar vom Fleisch löst, stört sie noch mehr. Den Parmesan rühre ich unter die nicht mehr warme Gemüsemasse gleich mit unter, da dies ein besseres Aroma insgesamt verleiht. Der Klassiker beim überbackenem Toast ist die Käsescheibe obendrauf, die nach dem Überbacken wie ein Lederlappen wirkt.
 Gutes Essen ist nicht nur guter Geschmack, sondern auch ein gutes Mundgefühl.