2A Fleisch

Toast mit Schinken-Käse-Spargel

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Spargel 10 Minuten in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser kochen. Den Herd ausschalten und den Spargel im warmen Wasser mit Deckel noch 10 Minuten gar ziehen lassen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Champignons goldbraun braten. Mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Den Spargel in Stücke schneiden und zusammen mit den Champignons, Schinken und Käse auf den Toasts verteilen. 2-3 Minuten unter dem Grill überbacken bis der Käse geschmolzen ist. Mit den Erdbeeren servieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle toast
- [ ] 100 g Spargel, gewaschen und geschält
- [ ] 100 g Champignons in Vierteln
- [ ] 1 Scheibe Kochschinken
- [ ] 1 Scheibe 30+ Käse
- [ ] 100 g Erdbeeren
- [ ] ½ EL Butter
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**279 kcal**
Kohlenhydrate	**11 g**
Fett	**12 g**
Eiweiß	**26 g**