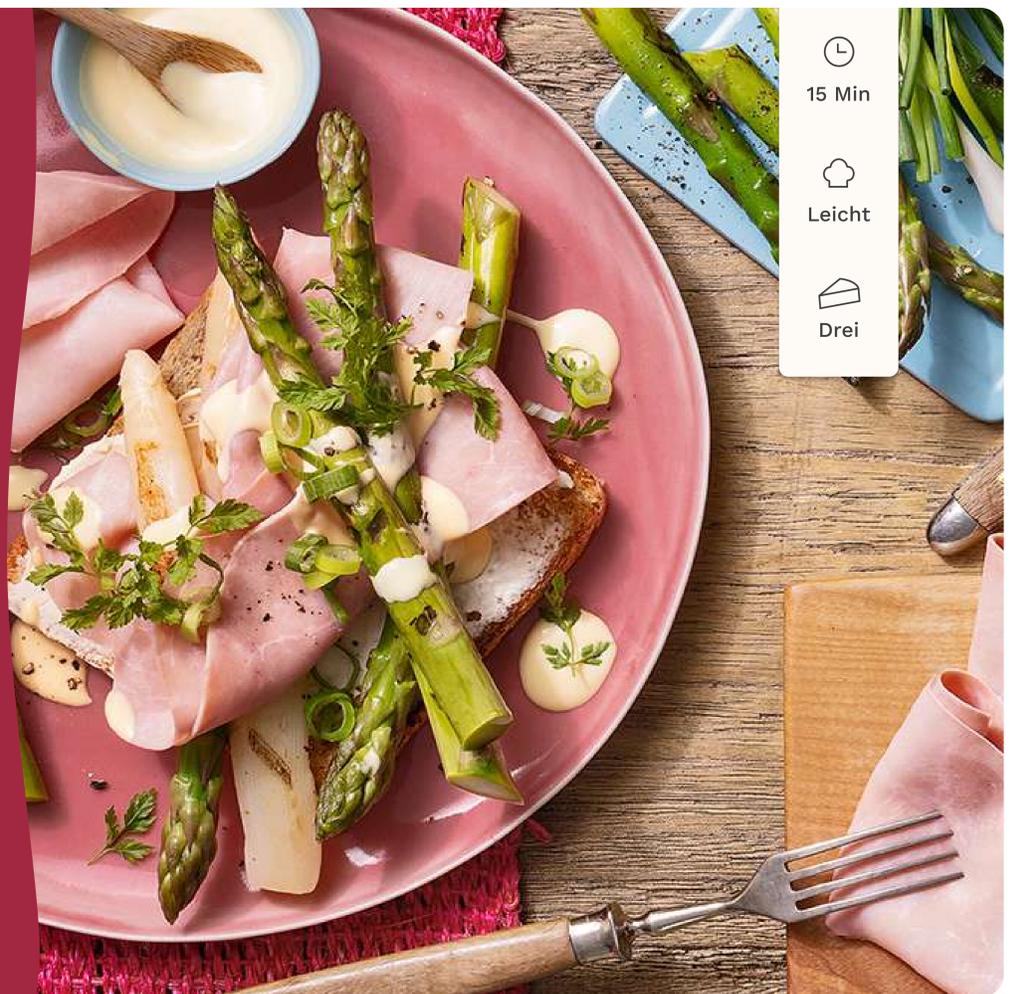


Spargelbrot mit Grillschinken

Spargel und Sauce Hollandaise: Eine unschlagbare Kombination! Dazu kommt Herta Grillschinken, leckerer Frischkäse und der frische Saft einer Zitrone. Es schmeckt so gut, wie es sich anhört - unser Spargelbrot.



15 Min

Leicht

Drei

Zutaten

1 Packung Herta Grillschinken
125 g Crème fraîche légère (oder Sauerrahm)
150 ml Sauce Hollandaise (selbstgemacht oder gekauft)

GETREIDE & HÜLSENFRÜCHTE

6 Scheiben Toastbrot

OBST & GEMÜSE

500 g grüner & weißer Spargel
3 Stangen Lauchzwiebel
1 Bio-Zitrone

GEWÜRZE

etwas Zucker
frische Petersilie
Pfeffer
(Meer-)Salz

Anleitung

1. SCHRITT

Spargel waschen, holzige Enden abschneiden.

2. SCHRITT

Wasser mit etwas **Zucker** zum Kochen bringen. **Spargel** darin für 3 Minuten blanchieren. Aus dem Wasser heben und sehr gut abtropfen lassen.

3. SCHRITT

Fürs köstliche Aroma den **Spargel** anschließend für 3 Minuten in einer Pfanne leicht rösten.

4. SCHRITT

4. Während der Kochzeit **Toastbrot** rösten (beispielsweise im Toaster).

5. SCHRITT

Crème fraîche mit **Zitronensaft**, **Pfeffer** und **Salz** würzen. Dieses anschließend aufs **getoastete Brot** verteilen.

6. SCHRITT

Danach den **Herta Grillschinken** rollen und auf die Toastscheiben legen. Darauf den Spargel drapieren.

GUTEN APPETIT

Nährwerte pro Portion

Energie	560 kcal
Fett	28 g
Kohlenhydrate	37 g
Eiweiß	15 g