

Spargel-Brunch-Bake mit Kochschinken und Mango-Salat

Für zwei Personen

2 Scheiben Kochschinken	250 g grüner Spargel	1 Zwiebel
3 Köpfe Römersalat	1 Mango	1 Zitrone
1 Zweig Koriander	1 Zweig Estragon	1 Muskatnuss
2 Scheiben Vollkornbrot	100 g Cashewkerne	2 Eier
100 g Edamer	1 EL Erdnussbutter	1 TL mittelscharfer Senf
1 EL Butter	125 ml Milch	1 EL Kokosmilch
1 TL Sojasauce	1 Schuss scharfe Chilisauc	Majoran, Zucker
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Brot von einer Seite mit Butter und von der anderen mit Senf bestreichen und in eine Auflaufform geben. Das letzte Drittel des Spargels abschneiden. Den Kochschinken in Streifen schneiden. Den Estragon zupfen und fein hacken. Beides auf das Brot legen. Die Eier mit der Milch, der Butter, etwas Muskat, Estragon, Salz und Pfeffer vermengen. Dies über den Spargel geben. Den Käse reiben, über den Auflauf streuen und für circa 20 Minuten in den Backofen geben. Den Salat zupfen, waschen und trocken schleudern. Die Mango schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Den Koriander zupfen und mit in die Pfanne geben. Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Zitrone auspressen. Für das Dressing die Erdnussbutter mit dem Zitronensaft, einem Esslöffel Wasser, Kokosmilch, Sojasauce und einem Schuss scharfen Chilisauc vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zusammen mit den Cashewkernen und den Zwiebeln über den Mangosalat geben. Den Spargel-Brunch-Bake mit dem Mangosalat auf Tellern anrichten und servieren.

Sandra Schröder am 09. Januar 2013