

Spargel–Brot mit Mango und Currysauce



REZEPT

Zutaten für 2–3 Portionen:

200g Grüner Spargel
50ml Soja–Kochcreme
4 Scheiben Vollkornbrot
2 EL Olivenöl
2 EL Frisch gepresster Zitronensaft
1 Jungzwiebel
1 Mango
1 TL Senf
Salz, Pfeffer, Currypulver (süß oder scharf), frisch gehackte Kräuter

Zubereitung:

Die Soja–Kochcreme gemeinsam mit 1 EL Olivenöl, Senf und den frisch gepressten Zitronensaft mit einem Stabmixer in einem Rührbecher cremig mixen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Die holzigen Enden des Spargels abschneiden und schälen, die Spargelstangen in ca. 3–5cm große Stücke schneiden und in einem Topf mit kochendem Salzwasser 2–3 Minuten garen. Anschließend abgießen, kalt abspülen und abkühlen lassen. Mango schälen, entsteinen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Jungzwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Die Brotscheiben in einem Toaster oder einer Pfanne ohne Öl beidseitig anbraten, mit der Currycreme bestreichen, mit Spargel und Mango belegen und mit frisch gehackten Kräutern garnieren.

Tipp:

Alternativ zur Soja–Kochcreme kann man auch Hafer–Kochcreme oder Schlagobers verwenden.