Rezept

Sandwich mit Grünkohlcreme

Ein Rezept von Sandwich mit Grünkohlcreme, am 29.04.2024

Zutaten

1 Handvoll	Grünkohlblätter (ohne Stiele; ersatzweise 50 g TK-Grünkohl)
50 g	Feta-Schafskäse
	Salz
2	dünne Scheiben Vollkornbrot
2 Stiele	Dill
25 g	in Öl eingelegte getrocknete Tomaten
50 g	Doppelrahmfrischkäse
	Pfeffer
100 g	Kirschtomaten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal

Zubereitung

1. Die Grünkohlblätter waschen, in einen Topf mit wenig kochendem Wasser geben und zugedeckt in 5 - 8 Min. weich dünsten.

2. Inzwischen den Dill waschen, trocken schütteln und die Dillspitzen abzupfen. 1 TL Tomatenöl abnehmen und beiseitestellen und die Tomaten auf Küchenpapier entfetten.

3. Den Kohl herausnehmen, kalt abschrecken und abkühlen lassen, dann grob hacken und ausdrücken, etwas Grünkohl beiseitelegen. Alternativ den TK-Kohl auftauen lassen und ausdrücken. Den Schafskäse mit Frischkäse, Kohl, Dill und Tomatenöl fein pürieren. Den Aufstrich mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

4. Das Vollkornbrot nach Belieben kurz toasten. 1 Scheibe mit Aufstrich bestreichen und mit dem übrigen Grünkohl belegen. Die zweite Scheibe darauflegen. Das Sandwich in einer Brotdose oder in Alufolie verpacken und bis zum Servieren kalt stellen. Kirschtomaten waschen und mit den getrockenten Tomaten dazu servieren.