

## Rezept

# Baguette mit Za'atar, Spinat und Tomate

Ein Rezept von Baguette mit Za'atar, Spinat und Tomate, am 03.05.2024

## Zutaten

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| <b>3 EL</b> Sojaghurt   | <b>2 TL</b> weißes Tahin (Sesampaste) |
| <b>1 TL</b> Za'atar (nordafrikan. Gewürzmischung, ersatzweise getrockneter Thymian) | <b>2 TL</b> Zucker                    |
| <b>20 g</b> geröstete, gesalzene Pistazien  | Salz                                  |
| <b>70 g</b> Kirschtomaten   | <b>1</b> Schalotte                    |
| <b>1 EL</b> Olivenöl  | <b>4</b> Spinatblätter                |
| <b>2 Stück</b> Baguette (à 80 g, gekauft oder selbst gebacken)                      | <b>1 EL</b> Weißweinessig             |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Stullen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 15 g F, 20 g EW, 103 g KH

## Zubereitung

1. Sojaghurt, Tahin, Za'atar und 1 TL Zucker in einer Schüssel glatt rühren. Die Creme mit Salz abschmecken.

---

2. Die Pistazien schälen und grob hacken. Die Schalotte schälen und in Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Spinat waschen, trocken schütteln und in schmale Streifen schneiden.

---

3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin unter Rühren in ca. 2 Min. braun anbraten. Die Tomatenhälften mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne setzen, mit dem restlichen Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Mit dem Essig ablöschen und die Pfanne vom Herd nehmen.

---

4. Die Baguettestücke waagrecht halbieren. Alle Hälften mit der Sojaghurtcreme bestreichen und mit den Spinatstreifen belegen. Die Tomaten auf den unteren Hälften verteilen und mit Pistazien bestreuen. Mit den oberen Baguettehälften abdecken und sofort servieren.