Rezept

Italienisches Sandwich

Ein Rezept von Italienisches Sandwich, am 24.05.2025

Zutaten

- **2 Scheiben** Vollkorntoast
- **2 EL** frisch geriebener Parmesan (ca. 20 g)
- **3 EL** Magerquark
- Pfeffer
- **2** getrocknete Tomaten
- **1 EL** gemahlene Mandeln
- Salz
- **4** eingelegte Artischockenherzen (Glas)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 75 kcal

Zubereitung

1. Die Toastscheiben im Toaster leicht anrösten. Tomaten in feine Würfel schneiden, mit Parmesan, Mandeln, Quark, Salz und Pfeffer mischen. Die Paste auf beide Toastscheiben streichen.

---

2. Artischockenherzen abtropfen lassen, in Viertel schneiden und auf beide Brote verteilen. Die Brote nach Wunsch zusammenklappen.