

Rezept

## Sandwich mit Grünkohlcreme

Ein Rezept von Sandwich mit Grünkohlcreme, am 28.06.2026

### Zutaten

<b>1 Handvoll</b>	Grünkohlblätter (ohne Stiele; ersatzweise 50 g TK-Grünkohl)	<b>2 Stiele</b>	Dill
<b>50 g</b>	Feta-Schafskäse	<b>25 g</b>	in Öl eingelegte getrocknete Tomaten
	Salz	<b>50 g</b>	Doppelrahmfrischkäse
<b>2</b>	dünne Scheiben Vollkornbrot		Pfeffer
		<b>100 g</b>	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 getrockneten Tomaten dazu servieren.