

Rezept

Schneller Sardellen-Pizzatoast

Ein Rezept von Schneller Sardellen-Pizzatoast, am 08.12.2025

Zutaten

6 Scheiben	Vollkorntoast	30 g	Sardellen, abgetropft
30 g	Oliven, ohne Stein	1	Knoblauchzehe
1 Zweig	Rosmarin	1/4 Bund	Basilikum
2	Tomaten	100 g	Champignons
	Salz		Pfeffer aus der Mühle
40 g	Parmesan		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Die Bratscheiben tosten. Die Sardellen gut waschen, abtropfen lassen und mit den Oliven grob hacken. Knoblauch schälen und hacken. Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln abstreifen. Basilikum trocken abreiben, die Blätter abzupfen und zusammen mit dem Rosmarin grob hacken. Mit Sardellen und Oliven vermengen und auf die Toastbratscheiben streichen.
2. Backofen auf 200° vorheizen. Tomaten waschen, abtrocknen, Stielansätze keilförmig ausschneiden und die Tomaten in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Champignons mit einem Küchentuch abreiben, den Stiel herausdrehen und die Kappen in dünne Scheiben schneiden.
3. Die Pilzscheiben mit den Tomatenscheiben auf die Toastbrote geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben, auf die Brote streuen und im vorgeheizten Ofen (Mitte, Umluft 180°) 15 Min. backen.