

Rezept

Spinat-Toast

Ein Rezept von Spinat-Toast, am 11.08.2025

Zutaten

1 Zwiebel 1EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe 300 g TK-Blattspinat

2 eingelegte rote Peperoni (aus dem Glas)schwarzer Pfeffer aus der Mühlefrisch geriebene Muskatnuss

4 Scheiben Eiweiß-Abendbrot (je ca. 35 g) **50 g** geriebener Käse

4 EL Mandelblättchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 376 kcal

Zubereitung

- 1. Den Backofen auf 225° (Umluft 200°) vorheizen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln, im Olivenöl in einem Topf leicht anbraten. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Den Spinat dazugeben und unter häufigem Rühren erst auftauen, dann aufkochen lassen.
- 2. Die Peperoni fein schneiden und mit dem Spinat mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- 3. Die Brotscheiben auf ein Backblech legen und von beiden Seiten im Ofen toasten. Spinat darauf verteilen. Käse und Mandeln aufstreuen und alles im Ofen (Mitte) 5-7 Min. überbacken.