Ölz Vollkorn Soft Sandwich mit Cottage Cheese & heißer Birne

Cremig-fruchtiges Sandwich Rezept für 2 Portionen



Zutaten
4 Scheiben Ölz Vollkorn Soft Sandwich
200 g Cottage Cheese
300 g Blattspinat tiefgefroren
1 EL Frischkäse
1 Rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
20 g Walnüsse
30 g Getrocknete Aprikosen
1 Birne
Frische Kresse
Salz

Zubereitungszeit
40 min

1. Spinat-Walnuss-Füllung zubereiten:
Zwiebel & Knoblauch fein schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Walnüsse zerkleinern & in die Pfanne geben.

2. Spinat und Aprikosen hinzufügen:
Blattspinat in die Pfanne geben & warten, bis er vollständig aufgetaut ist. Getrocknete Aprikosen in kleine Stücke schneiden & zum Spinat hinzufügen.

3. Füllung cremig machen:
1 EL Frischkäse unterrühren, damit die Füllung schön cremig wird. Mit Salz abschmecken.

4. Birne vorbereiten:
Birne waschen & der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne ohne Öl auf mittlerer Hitze anbraten, bis sie weich ist.

5. Sandwich zusammenstellen:
Zwei Vollkorn Soft Sandwich Scheiben mit Cottage Cheese bestreichen. Spinat-Walnuss-Füllung auf einer Scheibe verteilen. Die warme Birne darauflegen. Mit frischer Kresse toppen & die zweite Scheibe darauflegen.

6. Servieren & Genießen:
Ein cremig-fruchtiges Herbst-Sandwich - würzig, süß & einfach köstlich!