



# Ölz Sandwich Toast

mit Feta und Mangold



## Zutaten

4 Scheiben Ölz Sandwich Toast  
1 mittleres Ei  
3 EL Schlagobers

\*\*\*

Für die Fülle:

50 g Zwiebeln  
125 g Mangold  
1 Knoblauchzehe  
40 g Schafkäse (Feta)  
Salz, Pfeffer, Muska, Öl zum Backen

## Zubereitungszeit

20 min

1. Für die Fülle Zwiebeln schälen und klein schneiden. Mangold putzen und grob schneiden. Zwiebeln und zerdrückten Knoblauch in 2 EL Öl anschwitzen, Mangold zugeben, zugedeckt zusammenfallen lassen und in einem Sieb abtropfen lassen. Käse grob raspeln. Mangold mit dem Käse verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
2. Fülle auf 2 Ölz Sandwich Toast Scheiben verteilen, mit je 1 Toastscheibe bedecken und behutsam zusammendrücken.
3. Ei mit Obers verquirlen, salzen und pfeffern. 3 Finger hoch Öl erhitzen, Toasts in der Eimischung wenden und im Öl beidseitig backen. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen, vierteln und servieren. Dazu passt Blattsalat.