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. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Walnüsse zerkleinern und ebenfalls in die Pfanne geben.
2. Anschließend den Blattspinat hinzufügen und warten, bis alles aufgetaut ist.
3. Die getrockneten Aprikosen in kleine Stücke schneiden und zum Spinat geben.
4. Damit das ganze etwas cremiger wird, verfeinern wir den Spinat mit 1 EL Frischkäse. Salzen nicht vergessen.
5. Nun die Birne waschen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden.
6. In einer Pfanne ohne Öl auf mittlerer Hitze anbraten, bis sie schön weich ist.
7. Zwei Vollkorn Soft Sandwich Scheiben mit Cottage Cheese bestreichen. Die Spinatfüllung hinzugeben und die heiße Birne oben drauf. Das ganze toppen wir noch mit frischer Kresse und legen das ganze zu einem Sandwich zusammen.
8. Fertig ist das cremig fruchtige Sandwich, perfekt für den Herbst.