

Röstbrot sizilianisch

Rezept für 2 Portionen

ZUTATEN

20 g Rosinen

2 EL Orangensaft

125 g zarter Spinat

125 g zarte, rote Blattmangold

1 Stück rote Zwiebel

1 EL Olivenöl

15 g Pinienkerne

Salz, Pfeffer

2 Scheiben Vollkornbrot (je ca. 60 g)



Bild: eathealthy

Zubereitung

1. Die Rosinen im Orangensaft einmal kurz aufkochen und dann beiseitestellen. Spinat- und Mangoldblättchen waschen und verlesen, gut trocken schütteln.
2. Die Zwiebel schälen und in feine Spalten schneiden, im heißen Öl in einer Pfanne leicht anbraten. Pinienkerne mit anrösten, dann Spinat- und Mangoldblättchen einrühren und 2 bis 3 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Brotscheiben im Toaster rösten. Die Rosinen mit dem Saft unter das Gemüse mischen, dieses abschmecken und auf dem Brot anrichten.

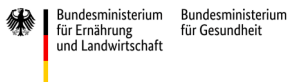
Tipp

Blattmangold ist gerade nicht erhältlich? Nur Spinat ist auch lecker.

QUELLE

eathealthy

eathealthy ist durch "**Geprüfte IN FORM-Rezepte**" ein Partner von IN FORM. In Kooperation mit der **DGE** wird das Logo "Empfohlen von IN FORM" an leckere und gesunde Rezepte von Internet-Kochdatenbanken vergeben.



Link zur Webseite:

<https://in-form.de/rezepte/snack/roestbrot-sizilianisch/>