



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

Email: [kontakt@dr-johanna-budwig.de](mailto:kontakt@dr-johanna-budwig.de)

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: [www.dr-johanna-budwig.de](http://www.dr-johanna-budwig.de)

---



## Tomatenpesto auf warmer Bohnen-Spinatpfanne und Sauerteigbrot

### Zutaten Budwig Tomaten-Pesto

12.5 g Sonnenblumenkerne

12.5 g vegetarischer Parmesan

12.5 g getrocknete Tomaten in Wasser eingeweicht

0.5 cm Chilischote

1 Handvoll frischen Basilikum

1 Teelöffel Tomatenmark

0.5 Zehe(n) Knoblauch

0.3 Teelöffel Honig

1 Prise(n) Zimt

0.5 Teelöffel Zitronensaft

20 ml Omega-3 Zellgold für den Mann

### Zutaten für die Pfanne

**Zubereitungszeit:** 10 min

**Kochzeit:** 10 min

**Gesamtzeit:** 20 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 429 kcal

0.5 Teelöffel Dr. Budwig Braten & Backen

2 Teelöffel Bohnen (weiße, schwarze oder Kidneybohnen)

1 Handvoll frischer Blattspinat

Salz, Pfeffer, Muskat

FrISChe Kräuter nach Wahl

Etwas vegetarischer Parmesan

Etwas frISChe Kresse o.ä.

1 Scheibe(n) Sauerteigbrot

---

## **Zubereitung**

1. Für das Pesto die Sonnenblumenkerne ohne Fettzugabe leicht anrösten, Parmesan grob raspeln, getrocknete Tomaten, Knoblauch und Basilikum fein hacken. Chilischote entkernen, und sehr fein hacken. Einen Großteil der gehackten Zutaten sowie die restlichen Zutaten in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Anschließend die übrigen Zutaten dazugeben und gut unterrühren.

2. Für die Spinat-Bohnen Pfanne das Dr. Budwig Braten & Backen in einer Pfanne leicht schmelzen lassen. Die Bohnen und den Spinat dazugeben, bis der Spinat zerfällt. Die Pfanne von der Kochstelle nehmen und alles mit Salz, Pfeffer, Muskat und frischen Kräutern der Saison abschmecken.

3. Etwas Parmesan fein hobeln. Die Scheibe Sauerteigbrot min. 1 Finger dick mit Budwig Tomaten-Pesto bestreichen, anschließend je zwei bis drei EL der Bohnen-Spinat Pfanne auf die Brotscheiben geben. Zum Schluss noch etwas vom Pesto nachgeben und mit gehobelten Parmesan und Kresse bestreuen.

\* Die Nährwertangaben beziehen sich auf das Tomatenpesto sowie die Bohnen-Spinatpfanne, die Scheibe Sauerteigbrot ist nicht mit eingerechnet.