



Tomatenpesto auf warmer Bohnen-Spinatpfanne und Sauerteigbrot

Zutaten

20 ml Omega-3 Zellgold für den Mann

12.5 g vegetarischer Parmesan

2 Esslöffel weiße Bohnen

0.5 Teelöffel Zitronensaft

1 Prise(n) Zimt

12.5 g getrocknete Tomaten in Wasser eingeweicht

0.3 Teelöffel Honig

1 Handvoll frischer Blattspinat

0.5 cm Chilischote

1 Handvoll frischen Basilikum

0.5 Teelöffel Dr. Budwig Braten & Backen

1 Teelöffel Tomatenmark

Zubereitungszeit: 10 min

Kochzeit: 10 min

Gesamtzeit: 20 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 429 kcal

0.5 Zehe(n) Knoblauch

12.5 g Sonnenblumenkerne

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.