

Babypinac-Brot-

Salat

Bio Kochbox KW 14



Babyspinat-Brot-Salat



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 4 Scheiben Ciabatta
- 150 g Babyspinat
- 4 getrocknete Tomaten in Öl
- 1-2 EL Zitronensaft
- 1 TL Zitronenabrieb

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 1-2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 30 g weiche Margarine

Zubereitung:

Margarine, Knoblauch und 1/4 TL Salz mischen. Brotscheiben von beiden Seiten dünn mit der Knoblauchmargarine bestreichen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Auf ein Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von oben 7-9 Min. rösten. Spinat putzen, waschen und trocken-schleudern.

Tomaten in Streifen schneiden. Zitronensaft, Öl, 2 EL Wasser, Salz, Pfeffer und Zitronenschale glatrühren. Spinat, Tomatenstreifen und Brotwürfel auf einer Platte anrichten und mit dem Dressing beträufeln.