

# Wildkräuterspinat mit Bruschetta

für 4 Personen

## Wildkräuterspinat

4 grosse Handvoll Brennnesselblätter

2 Handvoll Spinatblätter

2 Grosse Handvoll Giersch

1 Zwiebel

1 Knoblauch

Olivenöl zum andünsten

Meersalz und frisch geriebene Muskatnuss

etwas Rahm wenn gewünscht

Fetakäsewürfel

## Zubereitung

Brennnessel, Spinat und Giersch grob hacken.

Zwiebel klein schneiden und in etwas Olivenöl glasig anschwitzen, das Grün dazu geben und unter mehrmaligem Umrühren zugedeckt in der Pfanne 5 bis 10 Minuten weich dünsten.

Mit geriebener Muskatnuss und Salz abschmecken.

## Bruschetta

8 Scheiben Baguette (Fein, knusprig)

Mit Olivenöl in der Bratpfanne kurz anbraten

4 reife Tomaten

2 kleine Knoblauchzehe

1 Zwiebel

Salz, Pfeffer

Basilikum, Oregano, Petersilie

Olivenöl

Aceto balsamico

## Zubereitung

Baguette in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Nur aromatische, sonnengereifte Bio-Tomaten verwenden! Übergießen der Tomaten kurz mit kochendem Wasser. Lösen der Schale der Tomaten und entfernen der wässrigen Kerne im Innern.

Tomaten und Zwiebel in möglichst kleine Würfel schneiden und alles in einer Schüssel vermischen. 2 Esslöffel Olivenöl und einen Schuss Aceto balsamico (nach Geschmack), salzen und pfeffern. Petersilie, Basilikum und Oregano hacken und ebenfalls in die Schüssel geben.

Die Knoblauch Zehe aufschneiden und auf das vorher in der Pfanne mit Olivenöl geröstete Brot reiben.