

BRUSCHETTA

VORBEREITEN

5 MIN.

ZUBEREITEN

10 MIN.

NIVEAU

LEICHT



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

4-6 Scheiben Ciabatta Brot

250 g Honigtomaten

1-2 Zehen rosé Knoblauch

2 EL Balsamico

4-5 frische Basilikumblätter

1-2 EL Olivenöl

1 Prise Meersalz und Pfeffer

evtl. mit Parmesan oder Sardellen und
einpaar Karpfen verfeinern

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 180° Grad vorheizen.
2. Eine Knoblauchzehe schälen und in 4 bis 5 große Stücke schneiden. Die Basilikumblätter zerpfücken und mit dem Balsamicoessig und Olivenöl in einer Schüssel vermischen. Die Tomatenwürfel zugeben und ziehen lassen.
3. Die andere Knoblauchzehe schälen und halbieren.
4. Die 4-6 schräg geschnittenen Brotscheiben mit Olivenöl bestreichen und im Backofen 3 bis 4 Minuten rösten. Aus dem Ofen nehmen und gut mit den halben Knoblauchzehen einreiben.
5. Die Bruschettas mit den marinierten Honigtomatenwürfeln belegen, vorher die Knoblauchstücke eventuell aus der Marinade entfernen.

Guten Appetit !

NÄHRWERT PRO PORTION

Kalorien: 645 kcal

Protein: 3,51 g

Fett: 7,95 g

VITAMINE: C, B, E