

Sarahs Tomaten-Spargel-Bruschetta

Für 1 Baguette & Belag für 6 Brotscheiben

Zutaten Baguette

10 g Hefe
300 g lauwarmes Wasser
1 Prise Zucker
1,5 TL Salz
300 g Dinkelmehl Type 1050
100 g Roggenmehl

Zubereitung

Die Hefe in dem Wasser und der Prise Zucker in einer Schüssel auflösen. Salz hinzufügen. Zum Schluss nach und nach das Mehl dazugeben, verrühren bis alles miteinander vermengt ist. Den Teig für 2 Stunden in der Schüssel mit einem Tuch abgedeckt an einen warmen Ort stellen.

Backblech mit Backpapier auslegen, den Teig in Form eines Leibes darauf geben und in den vorgeheizten Backofen bei 250°C (Heißluft) 20 Minuten backen. Auf den Ofenboden eine kleine Schüssel mit Wasser stellen. Aus dem Ofen nehmen. Abkühlen lassen.

Zutaten Belag

300 g grüner Spargel
5-8 große Cherrytomaten
(nach Geschmack)
1 rote Zwiebel
1 Avocado
½ Limette
Salz und Pfeffer
2 EL Olivenöl

Zubereitung Belag

Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel ebenfalls würfeln, mit den Tomaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Avocado in der Mitte durchschneiden, vom Kern befreien und mit einem Löffel aushöhlen. Dann mit einer Gabel zu Mus kneten. Mit Salz, Pfeffer und Limette abschmecken.

Den Spargel waschen. Das untere Drittel abschneiden. Die Spargelstangen in Olivenöl in einer Pfanne anbraten.

Das abgekühlte Baguette in Scheiben schneiden. Wer mag, kann es nochmal kurz im Ofen oder der Pfanne rösten. Dann mit der Avocadocreme bestreichen, Tomatenmischung darauf geben und zum Schluss den gebratenen Spargel.

Guten Appetit!