



Frühlingsbruschetta

Zutaten (für vier Personen)

12 Ciabatta nach Wahl
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl

1/2 Bund geschnittener Bärlauch
100 ml Olivenöl
60 g geriebener Parmesan
40 g geriebene Mandeln

Würfel von 2 Tomaten
8 grüne gehackte Oliven
8 gehobelte Radieschen
1 Schale rote Kresse
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa eine halbe Stunde)

Knoblauch schälen, durchschneiden und auf eine Gabel stecken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, mit dem Knoblauch ausreiben, anschließend die Brotscheiben darin anrösten. Bärlauch grob schneiden und in den Mixer geben. Geriebenen Parmesan und geriebene Mandeln hinzugeben, mit Olivenöl angießen, fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Pesto auf die gerösteten Brotscheiben streichen. Tomatenwürfel mit gehackten grünen Oliven gut verrühren und auch darauf verteilen. Gehobelte Radieschen daraufsetzen, mit roter Kresse bestreuen und auf einer großen, ovalen Platte oder einem Holzbrett anrichten.

Nährwerte pro Person

697 kcal - 44 g Fett - 18 g Eiweiß - 64 g Kohlenhydrate - 5,3 BE

Dieses Gericht ist lacto-vegetarisch.