

Bruschetta méditerranée



Bruschetta
Speck und Paprika

mit Tomaten,

ZUTATEN:

- 1/2 grüne Paprika
- 8 Scheiben Ciabatta
- 2 Tomaten
- 50 g magerer durchwachsener Speck
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Rosmarin

Die Paprikaschote so lange in das Backrohr (220° C) legen, bis sich die Haut lösen lässt. Die Kerne und die weißen Trennwände entfernen und die Paprika in kleine Würfel schneiden. Die Brotscheiben jeweils 2 Minuten auf beiden Seiten im Ofen rösten. Inzwischen die Tomaten enthäuten, entkernen und fein würfeln. Den durchwachsenen Speck in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne kurz andünsten. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die gegrillten Brotscheiben mit Raps-Kernöl beträufeln, mit Paprika, Tomaten, Knoblauch und Speck belegen. Die Brote gut salzen und pfeffern, mit Rosmarinnadeln würzen und nochmals 2–3 Minuten im Ofen erwärmen. Sofort servieren.

Pro Person:

219 kcal (917 kJ), 5,1 g Eiweiß, 13,8 g Fett, 18,5 g Kohlenhydrate (1,5 BE)

Bruschetta mit mediterranem Gemüse

ZUTATEN:

- 4 Scheiben Weizenmischbrot
- 2 Tomaten
- 1/2 kleine Zucchini
- 1/2 gelbe Paprika
- 1 Schalotte
- 50 g schwarze Oliven
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- Salz
- weißer Pfeffer
- Parmesan

Die Brotscheiben jeweils 2 Minuten auf beiden Seiten im Ofen rösten. Inzwischen die Tomaten enthäuten, entkernen und fein würfeln. Zucchini und Paprika würfeln, Schalotte und Knoblauchzehe abziehen, fein hacken. Das Gemüse in 2 EL Raps-Kernöl andünsten, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die gerösteten Brotscheiben mit 2 EL Raps-Kernöl beträufeln, das Gemüse darauf verteilen und die Brote bei 200° C ca. 3-4 Minuten überbacken. Etwas Parmesan über die Brote hobeln und sofort servieren.

Pro Person:

254 kcal (1063 kJ), 4,5 g Eiweiß, 15,8 g Fett, 23,0 g Kohlenhydrate (1,9 BE)