

Bruschetta rusticale



Bruschetta mit Feta

ZUTATEN:

- Pita-Brot (ca. 125 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 100 g Feta
- 40 g schwarze Oliven ohne Stein
- 1/2 rote Paprika
- Salz
- Pfeffer
- 3-4 Zweige Basilikum

Pitabrot in Scheiben schneiden und diese im vorgeheizten Ofen bei 200° C 1-2 Minuten rösten. Die Knoblauchzehe abziehen, die Brote damit einreiben und mit 2 EL Raps-Kernöl beträufeln. Feta ganz fein würfeln oder zerbröseln, Oliven vierteln, die Paprikaschote von den weißen Trennwänden und dem Kerngehäuse befreien und fein würfeln. Feta mit Oliven und Paprika mischen und mit Salz, Pfeffer und Basilikumblättchen kräftig abschmecken. Die Masse auf die Brotscheiben verteilen und sofort servieren.

Pro Person:

226 kcal (946 kJ), 7,3 g Eiweiß, 13,4 g Fett, 18,7 g Kohlenhydrate (1,6 BE)

Bruschetta mit Kräutern

ZUTATEN:

- 1 Ciabatta (250 g)
- 5 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen, 1 Bund gemischte Kräuter (Thymian, Majoran, Basilikum, Petersilie)
- 50 g geriebener Hartkäse (z. B. Pecorino oder Bergkäse)
- Salz
- Pfeffer

Ciabatta längs halbieren, die Hälften nochmals teilen, mit 2 EL Raps-Kernöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen bei 200° C ca. 2-3 Minuten rösten. Schalotte und Knoblauchzehen abziehen, fein hacken. Die Kräuter kalt abbrausen, gut abtropfen lassen, fein hacken. Alles mit dem restlichen Raps-Kernöl und dem geriebenen Käse mischen, mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken, auf die Brote geben und diese bei 200° C 4-5 Minuten überbacken. Sofort servieren.

Pro Person:

341 kcal (1427 kJ), 5,0 g Eiweiß, 18,8 g Fett, 33,5 g Kohlenhydrate (2,8 BE)