

Ciabatta mit Tomatenpesto



ZUTATEN:

- 250 g Ciabatta
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 200 g Tomatenpesto
- 100 g Feta
- Basilikum

Ciabatta in 12 Scheiben schneiden und diese im Ofen bei 200° C 2-3 Minuten rösten. Knoblauchzehe abziehen. Die Brote mit Knoblauch einreiben, mit Raps-Kernöl beträufeln und dick mit Tomatenpesto bestreichen. Den Feta würfeln oder zerbröckeln und auf die Ciabattascheiben geben. Mit Basilikum garnieren.

Pro Person:

523 kcal (2189 kJ), 15,1 g Eiweiß, 34,3 g Fett, 36,9 g Kohlenhydrate (3,1 BE)

Tomatenpesto

ZUTATEN:

- 1/2 Bund Petersilie
- 2 Basilikumzweige
- 60 g Hartkäse (z. B. Parmesan oder Grana Padano)
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 40 g Tomatenmark
- 1 EL Aceto Balsamico
- 1 kleine rote Chili
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 0,1 l Teutoburger Raps-Kernöl
- Salz

Tomatenpesto kann sehr gut auf Vorrat selbst zubereitet werden:

Petersilie und Basilikum kalt abbrausen, gut abtropfen lassen. Den Käse fein reiben. Sonnenblumenkerne, Kräuter, Käse, Tomatenmark, Aceto Balsamico, Chili, Pfeffer und Raps-Kernöl im Mixer oder mit dem Rührstab fein pürieren. Mit Salz pikant abschmecken.

Pro Person:

523 kcal (2189 kJ), 15,1 g Eiweiß, 34,3 g Fett, 36,9 g Kohlenhydrate (3,1 BE)

GENIESSERTIPP: Frisches Pesto ist im Nu zubereitet und hält sich im Kühlschrank 2-3 Wochen. Füllen Sie es in kleine Gläser mit Schraubdeckel und bedecken Sie es mit etwas Raps-Kernöl.