Biogen *Für mich*

Bruschetta Variationen

(3 Portionen)

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten
GRILLZEIT: 2–4 Minuten
ZIEHZEIT: 2 Stunden

Zutaten

	FÜR DAS BRUSCHETTA:
1	Vollkornbaguette
	Olivenöl
	etwas Meersalz

	TOPPING 1:
3	Tomaten
1	Knoblauchzehe
1	Bund frisches Basilikum
2 EL	Olivenöl

	TOPPING 2:
5	Champignons
1	kleine Zwiebel
50 g	magere Speckwürfel
	etwas frische Petersilie

Zubereitung:

1. Das Brot in 1–2 cm dicke Scheiben schneiden und kurz (1–2 Min. pro Seite) auf den Grill legen. Anschließend mit etwas Olivenöl beträufeln und Meersalz draufstreuen.
2. **Topping 1:** Tomaten in kleine Würfel schneiden, Knoblauch fein hacken und das Basilikum sehr klein schneiden. Mit den Tomatenstücken und gut 2 EL Öl mischen. Mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
3. **Topping 2:** Die Champignons in Scheiben schneiden, Zwiebel in feine Würfel schneiden und zusammen mit dem Speck in einer Pfanne anbraten. Gehackte Petersilie hinzufügen.

VARIANTEN:

Packen Sie Ihre italienischen Lieblingszutaten auf das geröstete Brot: z. B. getrocknete Tomaten, Parmaschinken, Rucola oder gehobelten Parmesan.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

TOPPING 1

kJ/kcal: 1188/283,7 **EW:** 8,8 g **F:** 7,7 g **KH:** 41,6 g **BE:** 3,5

TOPPING 2

kJ/kcal: 1298/310 **EW:** 10 g **F:** 12 g **KH:** 38,7 g **BE:** 3,2

Biogen-64369