

Blaubeer-Bruschetta

Zutaten für 4 Personen:

100 g wilde Blaubeeren aus Kanada (TK)
4 EL Olivenöl
12 Scheiben Ciabatta-Brot
8 mittelgroße Tomaten
1 Knoblauchzehe
1 Bund Basilikum
Salz, Pfeffer
Zucker
1 EL Balsamico-Essig



Zubereitung:

1. Blaubeeren auftauen lassen. Inzwischen 3 Esslöffel Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Brotscheiben darin goldbraun anbraten.
2. Tomaten putzen, waschen, vierteln und die Kerne entfernen. Tomatenviertel in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Basilikum waschen, trockentupfen und die Blätter abzupfen. Basilikum, bis auf einige Blätter zum Garnieren, in feine Streifen schneiden.
3. Tomaten, Knoblauch und Basilikumstreifen mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Essig und 1 Esslöffel Olivenöl darunter heben. Blaubeeren vorsichtig unterheben. Tomaten-Blaubeer-Masse gleichmäßig auf den Brotscheiben verteilen.
4. Mit restlichem Basilikum garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 274,7 kcal / 1153,3 kJ
Fett: 16,2 g
Kohlenhydrate: 26,9 g
Eiweiß: 4,8 g

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

