



Bruschetta mit Tomate und Basilikum

Zubereitungszeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: 



Zutaten

(für 4 Portionen)

- › 1 Baguette (vorzugsweise Vollkorn)
- › 4 reife Tomaten
- › 1 Knoblauchzehe
- › 1 Bund frisches Basilikum
- › 12 EL MCT-Öl 77%-ig
- › 1 EL Balsamico-Essig
- › Salz und Pfeffer
- › *Optional:* ein paar Tropfen Zitronensaft für zusätzlichen Geschmack

TIPP:

Um die Bruschetta farblich aufzupeppen, können gelbe, grüne und/oder rote Tomaten verwendet werden. Auch die Kräuter können je nach Geschmack variiert werden.

Zubereitung

Tomatenmischung vorbereiten:

Tomaten waschen und in kleine Stückchen schneiden. Die gewürfelten Tomaten in eine Schüssel geben. Basilikum kleinhacken und gemeinsam mit dem MCT-Öl und Balsamico-Essig zu den Tomaten geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles gut vermischen. Optional kann auch ein Spritzer Zitronensaft hinzugefügt werden. Die Mischung für ca. 15 Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen gut verbinden.

Währenddessen das Baguette vorbereiten:

Das Baguette in etwa 1cm dicke Scheiben schneiden. Die Baguettescheiben leicht mit MCT-Öl bestreichen, damit sie beim Grillen nicht austrocknen und ein schönes Grillmuster bekommen.

Grillen:

Den Grill (z.B. Gas oder Elektrogrill) auf mittlere Hitze vorheizen. Die Baguettescheiben auf den Grill legen und 2–3 Minuten pro Seite grillen, bis sie goldbraun und leicht knusprig sind. Während des Grillens die Baguettescheiben mit der halbierten Knoblauchzehe einreiben, um ihnen ein leichtes Knoblaucharoma zu verleihen. Alternativ können die Baguettescheiben auch im Toaster getoastet werden.

Bruschetta zusammenstellen:

Die gegrillten Baguettescheiben vom Grill nehmen und auf eine Servierplatte legen. Die Tomaten-Basilikum-Mischung großzügig auf die gegrillten Baguettescheiben löffeln. Bruschetta direkt servieren, damit das Brot knusprig bleibt.

Guten Appetit!

Nährwerte je Portion

Kcal	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	davon MCT-Fett*
189 kcal	6,3 g	22 g	7,4 g	6 g

* 1,4 g Langkettige Fettsäuren (= 6% der Energie)

Zuckerbarometer

