

Steinpilzbruschetta

Rezept von Meta Hildebrand



Steinpilzbruschetta

Ergibt 4 Stück als Vorspeise

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Genussfertig: in ca. 60 Minuten

Pro Person:

21 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiss, 2 g Fett; 132 kcal

Zutaten:

- 4 Scheiben veganes Brot
- 350 g frische Steinpilze
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Rosmarinzweige
- $\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie (20 g)
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Steinpilze mit dem Pinsel von Erde und Schmutz reinigen, in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Rosmarin und Petersilie waschen, trocken tupfen, zupfen und hacken.
2. Brotscheiben bei 200 °C Umluft für 5 Minuten in den Ofen schieben. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

3. Die Pilze mit dem Knoblauch und Rosmarin kurz in Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen, zuletzt die Petersilie dazugeben und abschmecken. Pilzmasse auf dem Brot verteilen und sofort geniessen.

Tipp: Mega lecker für einen Apéro oder zum Snacken oder als Vorspeise.

Rezept von Meta Hildebrand. Der Download und Ausdruck sind nur für den privaten Gebrauch gestattet. Jede gewerbliche Nutzung oder Weiterverbreitung ist untersagt.