

Pilz-Bruschetta



Zutaten (für 4 Portionen)

Für die Bruschetta

- 400 g Champignons
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL natives Olivenöl extra
- Salz und Pfeffer

Außerdem

- etwas Basilikum

Für das Baguette

- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleines Baguette
- 1 EL natives Olivenöl extra
- ca. 50 g Frischkäse

Nährwerte

Pro 100 Gramm

167 kcal
6 g Eiweiß
7 g Fett
21 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 20 Minuten

Zubereitung

1. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin einige Minuten anbraten. Champignons dazugeben und anbraten.
2. Das Baguette in daumendicke Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben von beiden Seiten leicht anrösten. Den Knoblauch schälen und die Scheiben damit abreiben.
3. Die Baguettescheiben mit Frischkäse beschmieren, dann die Champignons und Zwiebeln darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Basilikum garniert servieren.



REISER RÄT

Statt Frischkäse können Sie auch Ricotta verwenden.

