

Rezept

Bohnen-Bruschetta

Ein Rezept von Bohnen-Bruschetta, am 17.12.2025

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 200 g kleine weiße Bohnen (aus der Dose) | 1 kleine rote Zwiebel |
| 1 Stange Staudensellerie | 2 EL Weißweinessig |
| Salz | Pfeffer |
| 6 EL Olivenöl | 1 geräuchertes Pfeffer-Makrelenfilet (ca. 150 g) |
| 1 Bund Petersilie | 1 Knoblauchzehe |
| 4 große Scheiben Graubrot (z. B. italienisches) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Bohnen abtropfen lassen. Zwiebel schälen, halbieren, in feine Halbringe schneiden. Selleriestange waschen, putzen und in dünne Scheibchen schneiden. Essig, Salz, Pfeffer und 4 EL Öl verquirlen. Bohnen, Zwiebel und Sellerie darin wenden.
2. Makrelenfilet enthäuten, in grobe Stücke schneiden. Petersilie waschen, trocknen, die Blättchen bis auf ein paar Blätter zum Garnieren hacken. Makrelenstücke und Petersilie unter den Salat mischen.
3. Ofen auf 250° (Umluft nicht geeignet) oder den Backofen-Grill vorheizen. Knoblauch schälen, zerdrücken, mit übrigem Öl verrühren. Brote damit bepinseln, halbieren, im Ofen oder unter dem Grill (Mitte) 4-5 Min. backen. Makrelen-Bohnen-Salat darauf verteilen, mit übriger Petersilie garnieren.