

Rezept

Bruschette mit Zucchini und scharfen Kernen

Ein Rezept von Bruschette mit Zucchini und scharfen Kernen, am 27.04.2024

Zutaten

| | |
|---|----------------------------|
| 1 junger Zucchini | 1 Tomate (ca. 20 g) |
| ¼ Bund Petersilie | 3 EL Olivenöl |
| Salz | Pfeffer |
| 4 EL Sonnenblumenkerne | ½ TL Chiliflocken |
| 12 Scheiben (Vollkorn-) Baguette | |

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 250 Grad vorheizen. Den Zucchini waschen, putzen und fein hacken. Die Tomate waschen, vom Stielansatz befreien und so fein wie möglich hacken. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und ebenfalls fein hacken.
2. Das Gemüse und die Petersilie mit 2 EL Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Das restliche Öl in einem Pfännchen erhitzen. Die Sonnenblumenkerne einrühren, mit Salz und Chiliflocken würzen und bei mittlerer Hitze unter Rühren anrösten, bis sie anfangen zu springen. Die Pfanne dann gleich vom Herd nehmen.
4. Die Brotscheiben auf den Rost legen und im Ofen (Mitte) 4 - 5 Minuten rösten, bis sie knusprig sind. Die Brotscheiben auf eine Platte legen, Zucchini Mischung darauf verteilen. Die knusprigen Sonnenblumenkerne aufstreuen und die Crostini am besten gleich schmecken lassen.