

## Rezept

# Kürbis-Crostini mit Rucola

Ein Rezept von Kürbis-Crostini mit Rucola, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>350 g</b> Hokkaido-Kürbis	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1 Zweig</b> Rosmarin	<b>6</b> getrocknete Tomaten (in Öl)
<b>1 Bund</b> Rucola	<b>4 EL</b> Olivenöl
<b>1 TL</b> Aceto balsamico bianco	Salz
Pfeffer	Chiliflocken
<b>8 dünne Scheiben</b> Baguette (ersatzweise Ciabatta)	<b>30 g</b> Parmesan

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal, 13 g F, 9 g EW, 37 g KH

## Zubereitung

1. Kürbis schälen, putzen und ca. 0,5 cm groß würfeln. Knoblauch schälen, fein würfeln. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen, fein hacken. Tomaten klein würfeln. Rucola waschen, trocken schütteln, harte Stängel entfernen, Blätter grob zerschneiden.
2. In einer beschichteten Pfanne 2 ½ EL Öl erhitzen, Kürbis und die Hälfte des Knoblauchs darin unter gelegentlichem Rühren 3-4 Min. anbraten. Rosmarin, Essig, 2 EL Wasser, Salz, Pfeffer und Chiliflocken zugeben und ca. 1 Min. weiterbraten. Vom Herd nehmen, Tomaten unterrühren und leicht abkühlen lassen.
3. Inzwischen Backofen auf 220° vorheizen. Brotscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Übriges Öl (1 ½ EL) mit übrigem Knoblauch verrühren, Brote damit bestreichen. Im heißen Ofen (oben) ca. 5 Min. rösten. Rucola unter die Kürbismischung mengen und auf die warmen Brotscheiben häufen. Parmesan darüberhobeln.