

REZEPTE MIT
OLIVENÖL

SO GELINGT DIE PERFEKTE BRUSCHETTA



Bruschetta

wenn es mal schnell und
simpel gehen muss

ZUTATEN FÜR CA. 4-5
PORTIONEN



- 6 reife Tomaten klein gewürfelt
- 2 Schalotten in feinen Würfel geschnitten
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- Basilikum Blättchen in feinen Streifen geschnitten
- Kaltgepresstes natives Olivenöl
- Meersalz und schwarzer Pfeffer
- Baguette Scheiben



@piqualextra

DIE
ZUBEREITUNG

ANTIPASTI A LA ITALIANA!

Die Baguette Scheiben in ca. 1cm dicke schneiden, diese mit dem Olivenöl beträufeln und goldbraun backen (nicht zu dunkel, sonst werden sie zu hart).

Die Baguette Scheiben aus dem Ofen nehmen, alle Zutaten gut durchmischen und mit ca 1 Esslöffel pro Scheibe belegen.

„Mamma Mia!“



Bruschetta

Einfach ist einfach gut – so lautet unser Motto in der Küche.

Bei der anhaltenden Wärme in Deutschland können wir nicht genug bekommen von der erfrischenden Bruschetta und gesund ist sie auch noch:

Im Olivenöl ist viel Vitamin E enthalten, dies dient im Körper unter anderem als Schutz für verschiedene Zellen, zum Beispiel die der Haut. Besonders wichtig im Sommer wo wir der starken Sonneneinstrahlung ausgesetzt sind.

Die Tomate enthält Lycopin (ein Carotinoid), dies schützt die Haut nachweislich vor der UV Strahlung. Mach dir noch heute eine Bruschetta mit den beiden Sonnenschützern Tomate und Olivenöl.

Rezept Bruschetta für ca. 4-5 Portionen als Tapas

6 Reife Tomaten klein gewürfelt

2 Schalotten in feinen Würfeln

2 gehackte Knoblauchzehen

Basilikumblättchen in feinen Streifen

Kaltgepresstes natives Olivenöl

Meersalz und schwarzer Pfeffer

Baguettescheiben

Die Zubereitung:

Alle Zutaten gut durchmischen und auf in Olivenöl knusprig gerösteten Weißbrotscheiben anrichten.