

Knoblauch-Brot mit Tomaten und Basilikum

Zutaten für 10 Personen

400 g Ciabatta, ca. 20 Scheiben

1 St. Rosmarinzweig

100 g Frühlingszwiebeln, in Ringen

20 ml Olivenöl

5 g Knoblauch, gepresst

500g Tomaten, in Würfeln

1 g Salz

2 g Pfeffer, aus der Mühle

50 g Basilikum, in Streifen geschnitten

100 g Weißbrot, gerieben

Basilikum, Blätter für Garnitur

Zubereitung

1. Das Ciabatta in Scheiben schneiden und mit Rosmarinzweig in Olivenöl von beiden Seiten anbraten, warmstellen.
2. Die Frühlingszwiebeln im Rest des Olivenöls angehen. Mit Knoblauch würzen, die Tomatenwürfel dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Zum Schluss den Basilikum unterheben. Alles auf dem Ciabattabrot verteilen, mit dem geriebenen Weißbrot bestreuen und im Ofen kurz überbacken.
4. Die Tomaten-Knoblauch-Brote mit frischem Basilikum garnieren und warm zu gegrillten Köstlichkeiten servieren.



Weitere Serviertipps

- Zu Eintöpfen, Suppen, rohem und gekochtem Schinken, Mozzarella oder anderem Käse geben
- Als Zwischenmahlzeit oder zu einem Glas Wein



Küchentipp

- Kann noch mit geriebenem Käse überbacken werden (Parmesan, Pecorino)



Tipp zur Gartechnik

- Warm aus dem Ofen schmeckt es am besten
- Nicht zu heiß überbacken (wird zu fest)

Nährwertschätzung pro Portion

EW: 5,2 g, Fette: 5 g, KH: 29,7 g, kcal: 187, kJ: 783

Diät-Eignung

- Vollkost
- Reduktionskost
- Fettstoffwechselstörung
- Diabetes mellitus, unter Berechnung der BE
- Purinarme Kost
- Vegetarische Kostformen

Eigene Notizen: