

Bruschette mit Tomaten und Nori-Flocken



Zubereitungszeit

30 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 280 kcal

Eiweiss: 9 g

Fett: 12 g

Kohlenhydrate: 27 g

Tipps zu diesem Rezept

- Nori-Flocken gibts im Delikatessgeschäft oder unter www.Selemente-versand.ch.

Zutaten

100 g	getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
40 g	entsteinte schwarze Oliven
1 Bund	glattblättrige Petersilie
1 Bund	Basilikum
1 EL	Olivenöl
4	Tomaten
30 g	geriebener Parmesan
0.5	Baguette à ca. 130 g
1.5 TL	getrocknete Nori-Algen in Flocken

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C vorheizen. Getrocknete Tomaten, Oliven, Petersilie, die Hälfte des Basilikums mit Olivenöl im Cutter pürieren. Frische Tomaten kreuzweise einschneiden, in kochendes Wasser tauchen, bis sich die Haut zu lösen beginnt, kalt abschrecken, schälen, entkernen, in Würfel schneiden. Restlichen Basilikum fein schneiden. Mit Tomatenwürfeln und Parmesan mischen.
2. Baguette in Scheiben schneiden. Mit Tomatenpaste bestreichen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im Ofen ca. 5 Minuten backen. Herausnehmen. Tomatenwürfel darauf verteilen. Bruschette im Ofen nochmals kurz überbacken. Noch heiss mit Nori-Flocken bestreuen. Sofort servieren.