



In Zusammenarbeit mit

Betty Bossi

Apéro Kürbis-Bruschette

Vor- und Zubereiten: ca. 35 Min.

Backen: ca. 5 Min.

Nährwert Portion (1/4):

290 kcal / 15 F / 30 KH / 8 EW
vegetarisch

Für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 400 g Knirps-Kürbis
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Cherry-Tomaten
- 2 EL Kräuteressig
- ¼ TL Salz
- wenig Pfeffer
- 200 g Brot (z. B. Älplerbrot)
- 75 g Ziegen-Frischkäse (z. B. Chavroux)

Und so wird es gemacht:

- 1 Vorheizen:** Ofen auf 240 Grad vorheizen.
- 2 Belag:** Zwiebel schälen, fein hacken. Kürbis halbieren, entkernen, in Würfeli schneiden. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Kürbis ca. 5 Min. andämpfen. Tomaten vierteln, ca. 3 Min. mitdämpfen. Essig begeben, würzen, beiseitestellen.
- 3 Bruschette:** Brot schräg in 1½ cm dicke Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen.
- 4 Rösten im Ofen:** Ca. 5 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, mit dem Frischkäse bestreichen. Kürbis auf den Brotscheiben verteilen, lauwarm servieren.

Tipp: Von 1 Zweiglein Thymian die Blättchen abzupfen, unter den Kürbis mischen.

Einkaufshilfe
Diese Zutaten
finden Sie in
den Coop
Pronto Shops.

