



Wine in Black
GOURMET



Mediterrane Bruschetta mit Garnelen

„Bruschetta eignet sich sehr gut als Vorspeise für jedes Abendbrot oder jede Party. Trotz seines ausgefallenen Aussehens ist es super schnell und einfach zubereitet.“



Vorbereitungszeit: 15 Minuten



Zutaten für 4 Portionen

10	schwarze Oliven (entkernt)	2	Zehen Knoblauch (aufgeteilt)
10	Kapern	300 g	Garnelen
80 g	getrocknete Tomaten	½	Zitrone (Saft)
10 g	Basilikum	1	Zweig Rosmarin
200 g	Feta		Basilikum zum Servieren
3 EL	Joghurt		Olivenöl zum Bepinseln und Braten
1 EL	Olivenöl		Salz
1	Baguette		Pfeffer



Utensilien

Brotmesser, Schneidebrett, Rührschüssel, Zitruspresse,
Pfanne, Messer

Zubereitung



1/5
Schwarze Oliven,
Kapern, getrocknete
Tomaten und
Basilikum fein hacken.



2/5
Feta mit Joghurt in
einer Schüssel
vermengen. Oliven,
getrocknete Tomaten,
gehackten Basilikum
und Olivenöl dazugeben.
Miteinander verrühren
und mit Salz und Pfeffer
abschmecken.



3/5

Baguette in Scheiben schneiden und mit Olivenöl und Knoblauch bepinseln. Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erwärmen und Baguettescheiben für ca. 2-3 Min. von beiden Seiten darin anrösten bis sie goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4/5

Öl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen dazugeben und salzen. Von beiden Seiten für ca. 1-2 Min. anbraten. Zitronensaft, Rosmarin und Knoblauch hinzugeben und für ca. 1 Min. weiter anbraten. Beiseitestellen.



5/5

Fetacreme auf die gerösteten Baguettescheiben streichen, mit Garnelen belegen und mit Basilikum servieren. Guten Appetit!



Nährwerte pro Portion

kcal.
516

Eiweiß
31 g

Fett
21 g

Kohlenhydr.
47 g

Notizen:

Guten Appetit!
Ⓜ