



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

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