



Tomaten-Bruschetta mit Walnuss-Pesto



Zubereitungszeit:
ca. 15 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 350 kcal/ 1467 kJ
Eiweiß: 9,6 g
Kohlenhydrate: 25 g
Fett: 24 g
Davon gesättigte Fettsäuren: 5 g
ungesättigte Fettsäuren: 19 g

Zubereitung:

1. Walnüsse und Knoblauch in einen Mixer geben und vermischen, bis alles fein gehackt ist. In einer kleinen Schüssel die Walnuss-Knoblauch-Masse mit Öl und Käse verrühren.
2. Alle Zutaten für die Bruschetta in eine mittelgroße Schüssel vermengen (sowohl Pesto als auch Bruschetta können mehrere Stunden im Voraus zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden).
3. Zuletzt das Walnusspesto dünn auf die Baguettescheiben streichen und dann die Tomatenmischung darauf geben.

Zutaten für 4 Portionen :

Für das Walnusspesto

- 75 g kalifornische Walnüsse
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl, extra vergine
- 30 g Pecorino, gerieben

Für die Bruschetta

- 1 EL Olivenöl, extra vergine
- 1 EL Basilikum, fein geschnitten
- 1 EL frische glatte Petersilie, fein geschnitten
- 1 EL Zitronensaft