



## Savour Canada: Blaubeer-Bruschetta

**CANADA 150** 

**Blaubeer-Blaubeer-Bruschetta, eine Leckerei, die zu jedem Essen passt. Ob als Vorspeise oder Hauptgericht, die frechen Früchtchen präsentieren sich mit den Tomaten von ihrer besten Seite.**



Savour Canada: Blaubeer-Bruschetta. Foto: Wild Blueberry Association of North America (WBANA)

## **Blaubeer-Bruschetta**

### **Zutaten für 4 Personen**

100 g wilde Blaubeeren aus Kanada (TK)  
4 EL Olivenöl  
12 Scheiben Ciabatta-Brot  
8 mittelgroße Tomaten  
1 Knoblauchzehe  
1 Bund Basilikum  
Salz, Pfeffer  
Zucker  
1 EL Balsamico-Essig

### **Zubereitung**

Blaubeeren auftauen lassen. Inzwischen 3 Esslöffel Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Brotscheiben darin goldbraun anbraten.

Tomaten putzen, waschen, vierteln und die Kerne entfernen. Tomatenviertel in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Basilikum waschen, trocken-tupfen und die Blätter abzupfen. Basilikum, bis auf einige Blätter zum Garnieren, in feine Streifen schneiden.

Tomaten, Knoblauch und Basilikumstreifen mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Essig und 1 Esslöffel Olivenöl darunter heben. Blaubeeren vorsichtig unterheben. Tomaten-Blaubeer-Masse gleichmäßig auf den Brotscheiben verteilen.

Mit restlichem Basilikum garniert servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

### **Nährwerte pro Portion:**

**Energie:** 274,7 kcal / 1153,3 kJ

**Fett:** 16,2 g

**Kohlenhydrate:** 26,9 g

**Eiweiß:** 4,8 g