

Fleischlos.de - Genießen

Bruschetta con Veggies

Bruschetta für sich ist ja bereits eine schmackhafte, leckere Vorspeise aber wir setzen einfach noch eins oben drauf und geben dem Rezept dadurch das gewisse Etwas.

Zutaten pro 4 Personen:

- 2 Roma Tomaten
- 2 Dosentomaten
- 1 kleine Roscoff Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL Olivenöl
- Handvoll Ruccolablätter
- 8 Blätter Babyspinat
- 4 Scheiben Weißbrot
- 1 kleine Zucchini
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL Limettensaft
- 1 TL Weißer Balsamico
- 1 TL brauner Zucker
- 4 Rosmarinzweige
- 100 gr. vegetarische Chickenstücke



Zubereitung:

Die Tomaten entkernen und in kleine Stücke und Streifen schneiden. Die Dosentomaten vom Strunk und etwaigen Samenresten befreien. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden.

Die Zucchini in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit wenig Öl anrösten und beiseite stellen. In der selben Pfanne mit einem Esslöffel Olivenöl die Zwiebeln für 20 Sekunden andünsten und die Tomaten zugeben. Nach einer Minute und Rühren vom Herd nehmen und auf einem Teller abkühlen lassen. Danach den Limettensaft, Zucker, Tomatenmark, Balsamico zugeben und mit etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Das Ganze für ca. 1 Stunde kühl stellen und danach nochmals mit Salz und unter Umständen Zucker oder Balsamico abschmecken. Es geht aber auch warm.

Die Weißbrotscheiben mit einem Esslöffel Olivenöl anrösten und die Knoblauchzehe darüberreiben. Die Hälfte des Ruccola unter die Tomatenmasse mengen. Den Babyspinat und den Rest des Ruccolas auf den Weißbrotscheiben verteilen und darauf die Tomatenmasse geben. Die Zucchinischeiben obenauf verteilen.

Nun braten Sie die vegetarischen Chicken Stücke in der selben Pfanne an und würzen diese leicht mit Salz und Pfeffer. Wenn die Stücke fertiggebraten sind, geben Sie noch etwas Olivenöl in die nicht mehr heiße Pfanne und wenden die Stücke darin.

Von den Rosmarinzweigen entfernen sie 2/3 der Nadeln und spitzen den Zweig leicht an. Nun können Sie die vegetarischen Chicken Stücke aufspießen. Sollte das etwas dauern dann geben Sie danach die kompletten Spieße einfach nochmals kurz in die Pfanne.

Den fertigen Spieß auf das Weißbrot mit den Tomaten und Zucchini legen und über das Ganze noch ein paar Tropfen Olivenöl geben. Wer es schärfer mag kann etwas Chilli auf den Spießen verteilen.

Im Winter kann man das prima komplett mit guten Dosentomaten zubereiten. Hier empfehle ich Ihnen San Marzano Dosentomaten.

Guten Appetit wünscht Ihnen

Fleischlos.de

