

Impulse Fastenzeit 2021
Rezept für den 1. Fastensonntag

Avocado-Pampelmusen-Bruschetta

Zutaten - für 3 Personen

- 6 Scheiben Baguette
- 3 EL Olivenöl
- 1 Pampelmuse
- 1 geh. TL Honig
- 1 EL gerösteter Sesam
- 1 Avocado
- 1 EL gehacktes Basilikum
- Salz & Pfeffer



Der fruchtig-saftige Salat wird erst kurz vor dem Servieren auf den gerösteten Broten angerichtet, damit diese schön kross bleiben.

Zubereitung

Den Backofen auf 200° C vorheizen. Die Baguettescheiben auf einem Blech auslegen, mit Olivenöl bestreichen und etwa 6 Minuten im Hofen rösten.

Die Pampelmuse schälen, filetieren und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Saft auffangen, mit Honig, etwas Öl und Sesam mischen.

Die Avocado schälen, entsteinen und würfeln. Mit den Pampelmusenstücken, dem Basilikum und dem Dressing mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat auf den gerösteten Bruschetta-Scheiben anrichten.