

Champignonbruschetta

Zutaten für 6 Portionen:

6 Sch.	Weizenschrotbrot
500 g	Champignons
1 St.	Porree
1 kleine	Zwiebel
120 g	Edamerkäse 30 % Fett i. Tr.
80 g	Schinken (roh oder gekocht)
50 g	Frischkäse 30 % Fett i. Tr.
2 EL	Olivenöl
2 Bd.	Petersilie
1	Knoblauchzehe
	Gemüsebrühe
	Jodsalz, Pfeffer
	Backpapier



Zubereitung:

- Backofen auf 175°C (Umluft) vorheizen.
- Champignons säubern und in Scheiben schneiden.
- Porree halbieren, waschen und in feine Ringe schneiden.
- Zwiebeln schälen und fein würfeln.
- Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.
- Petersilie waschen und klein hacken.
- Schinken in feine Streifen schneiden.
- Käse grob raspeln.
- Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch zugeben, anschl. glasig dünsten.
- Champignons und Porree zugeben, dünsten und mit den Gewürzen abschmecken.
- Schinken, Frischkäse und Petersilie unterrühren.
- Brot tosten und mit der Champignonmasse bestreichen.
- Käse darüber streuen.
- Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, 10 Minuten überbacken (mittlere Schiene) und sofort servieren.

Nährwerte pro Person:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe	Zucker	Salz
212 kcal	8,8 g	16,8 g	15,3 g	2,1 g	1,6 g	0,6 g

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Kliniken Hartenstein, Bad Wildungen