



Crostini mit Basilikum-Linsencreme

Zutaten

- 125 g rote Linsen
- 280 ml Wasser
- 5 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 0,5 Bund Basilikum
- 8 EL THOMY Reines Rapsöl
- 1 Limette(n)
- 400 g Cantaloupe Melone
- 40 g rote Zwiebeln
- 50 g Rucola
- 2 EL weißer Aceto Balsamico
- 1 TL Honig, flüssig
- 1 Ciabatta-Brot
- etwas schwarzer Pfeffer a.d. Mühle

Zubereitung

1. In einem Topf Linsen mit 250 ml Wasser zum Kochen bringen. 3 TL Maggi Gemüse Brühe darin auflösen. Bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 10 Min. köcheln lassen. Im offenen Topf abkühlen.
2. Knoblauchzehe schälen und durchpressen. Basilikum waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und klein schneiden. Linsen mit 5 EL THOMY Reines Rapsöl und dem Saft von Limette und Knoblauch pürieren. Basilikum untermischen.
3. Cantaloupe Melone schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Rucola putzen, waschen, trocken schleudern und die Stiele abschneiden.
4. Für die Vinaigrette: 2 TL Maggi Gemüse Brühe in 2 EL kochendes Wasser auflösen. Mit Aceto Balsamico, Honig und Pfeffer verrühren. 3 EL THOMY Reines Rapsöl unterschlagen, bis eine gebundene Sauce entsteht. Cantaloup Melone, Zwiebel und Rucola mit der Vinaigrette mischen.
5. Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze (220°C Umluft) vorheizen. Ciabatta in 16 Scheiben schneiden und auf der mittleren Schiene ca. 4 - 5 Min. goldbraun rösten. Mit der Basilikum-Linsencreme bestreichen. Melonen-Rucola-Mischung darauf verteilen und servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	35 g
Energie	285 kcal
Fett	12 g
Protein	8 g

🕒 45 Minuten

⊕ 8 Portionen