

DIE R+V-BETRIEBSGASTRONOMIE PRÄSENTIERT

# Crostini mit Ochsenherz-Tomate, Avocado und Rucola



**Rezept  
des Monats  
Juni  
2022**

## Zutaten für 4 Personen

- 4 große Scheiben Bauernbrot
- 2 große Ochsenherztomaten
- 1 Avocado
- 1 Bio-Limette
- 1 Knoblauchzehe
- Frischer Rucola
- 4 EL Extra natives Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

**350 kcal  
pro Portion**

★★★★★  
**Schwierigkeit:  
leicht**

## Zubereitung:

- 1 Knoblauch pressen.
- 2 Tomaten waschen, Strunk entfernen und halbieren.
- 3 Avocado in Würfel schneiden.
- 4 Rucola waschen und trocken tupfen.
- 5 Brotscheiben mit Olivenöl und Knoblauch einreiben und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.
- 6 Tomaten neben die Brotscheiben auf das Backblech legen und mit etwas Olivenöl beträufeln.
- 7 Im Ofen bei 190 °C Ober-/Unterhitze etwa 8 bis 10 Minuten backen.
- 8 Das Backblech aus dem Ofen nehmen.
- 9 Tomaten auf die Brotscheiben legen und gewürfelte Avocado und Rucola darüber geben.
- 10 Mit Hilfe einer Reibe die Limettenschale fein über den ganzen Teller hobeln und etwas Saft aus der Limette über das Brot quetschen. Das gibt ein feines Aroma!
- 11 Zum Schluss etwas Olivenöl, Pfeffer und Salz auf den Teller geben.



## Makro-Nährstoffe (pro Portion)

Fett	15 g
Kohlenhydrate	53 g
Eiweiß	11 g



Das sagt die R+V-Ökotrophologin Mona Graf: „**Klassische Brotzeit neu interpretiert. Avocado als wohl bekanntestes Superfood ist reich an hochwertigen ungesättigten Fettsäuren. Rucola ist reich an sekundären Pflanzenstoffen und leicht bitter im Geschmack. Dies wird perfekt ergänzt durch die aromatischen Tomaten und die leicht saure Note der Limette.**“

**Du bist nicht allein.**