



Schwedische Bruschetta mit gegrillter Zucchini und Cranberry-Sauce



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	1 St.
Salz	1 TL
Cranberries, getrocknet	50 g
Mandeln, ganz	80 g
Knoblauchzehen	2 St.
Essig	1 TL
Pfeffer, schwarz	
Sojaghurt	1 EL
Cashewkerne	30 g
Olivenöl	2 EL
BBQ Kräuter Gewürz	
Rote Bete im Glas, Scheiben	80 g
Karotten	1 St.
Rucola	60 g
Koriander, frisch	15 g
Knäckebrot	4 Scheiben

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Pfanne, Sieb, grobe Reibe, Küchenkrepp, Pürierstab

1. Zucchini in Scheiben schneiden und mit Salz bestreuen. In einem Sieb ca. 20–30 Min. abtropfen lassen.
2. In einer Schüssel mit einem Pürierstab Cranberries, Mandeln, Knoblauchzehen, Essig, etwas Salz, Pfeffer, Sojaghurt und Cashewkerne zu einer gleichmäßigen Masse pürieren.
3. Mit einem Küchentuch Zucchini abtupfen. Mit Olivenöl beträufeln und mit BBQ Kräuter Gewürz einreiben. In einer Pfanne auf hoher Stufe Zucchinischeiben von beiden Seiten für ca. 1–2 Min. anbraten. Etwas abkühlen lassen und in Streifen schneiden.
4. Rote Bete abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Karotte waschen, Enden abschneiden und raspeln. In einem Sieb Rucola waschen und abtropfen lassen. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken.
5. In der Reihenfolge auf dem Knäckebrot Cranberry-Sauce, Rote Bete, Karotte, Rucola, Zucchini und gehackten Koriander verteilen.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen vegane Köttbullar.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	477 kcal
Kohlenhydrate	61 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	17 g
Fette	20 g