

Champignons-Crostini (4 Pers.)

(pro Person : 207 Kilokalorien / 6,9 g Fett)

Ein Rezept für die schlanke Linie !



- ½ Bund Petersilie, fein gehackt
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 El Zitronensaft
- ½ Tl Senf
- 1 Tl Olivenöl
- ½ Tl Oregano

alles vermischen in einer Schüssel

- 1 Tl Olivenöl

in einer Bratpfanne erwärmen

- 500 g Champignons
- Salz, Pfeffer

kurz abspülen, in Scheiben schneiden, im Olivenöl unter Wenden 4-5 Minuten leicht anbraten
würzen, unter die Gewürz-Mischung rühren

- 40 g Sbrinz, gerieben

sehr fein würfeln, unter die Pilzmasse mischen

- 8 Toastbrotsscheiben

im Toaster oder auf mittlerer Rille des 250° C heissen Ofen knusprig rösten
die Pilzmasse darauf verteilen, sofort servieren

Tipp: Dieses Rezept ist ein schnelles, einfaches Gericht und schmeckt sehr lecker. Es eignet sich als leichtes, fettarmes Nachtessen mit einem Salat serviert. Je nach Saison können die Champignons mit Zucchini ersetzt werden.

