



ITALIENISCHE GEMÜSECREME

REZEPT FÜR CA. 4 SCHEIBEN BROT

Zutaten:

- 10 g Olivenöl
- 40 g Lauch
- 80 g gelbe Paprika
- 130 g passierte Tomaten
(Salattomaten berechnet)
- 2 g frischer Basilikum
- Salz, Pfeffer

4 Scheiben **Mevalia Pan Carrè**
oder **Mevalia Pan Rustico**
(ca. 20 g pro Scheibe)

Zubereitung:

Lauch und Paprika sehr klein schneiden, Basilikum waschen, trockenschütteln und fein wiegen. Lauch und Paprika im Olivenöl anbraten und kurz schmoren lassen, dann die passierten Tomaten zugeben, würzen und auf kleiner Flamme einkochen lassen, bis das Gemüse bissfest ist. Basilikum zufügen und etwas abkühlen lassen. Die Brotscheiben mit der Creme bestreichen.

TIPP

- Diese Creme nach Belieben mit den Gemüsestückchen belassen oder fein pürieren. Je länger bzw. schneller man die Zutaten püriert, desto cremiger wird die Masse. Dazu eignen sich entweder Pürierstab oder Mixer. Die Brotscheiben kurz vor dem Bestreichen toasten. Die italienische Gemüsecreme hält sich einige Tage im Kühlschrank. Sie eignet sich auch zum Einfrieren, so hält sie einen Monat.

Nährwertangaben:	Gesamtes Rezept (ohne Brot)
Energie	142 kcal
Fett	10,6 g
Kohlenhydrate	9,8 g
Protein	3,2 g
Phenylalanin	113,8 mg
Tyrosin	61,1 mg
Leucin	162,7 mg

Nährwertangaben:	Pro Scheibe Brot (Pan Carrè) mit Aufstrich
Energie	91 kcal
Fett	3,9 g
Kohlenhydrate	12,0 g
Protein	0,9 g
Phenylalanin	32,2 mg
Tyrosin	18,0 mg
Leucin	47,6 mg

Nährwertangaben:	Pro Scheibe Brot (Pan Rustico) mit Aufstrich
Energie	94 kcal
Fett	4,0 g
Kohlenhydrate	12,4 g
Protein	0,9 g
Phenylalanin	32,7 mg
Tyrosin	18,5 mg
Leucin	40,6 mg

