



Zucchini-Bruschetta

Gesundheitliche Vorteile:

- **Zucchini:** Diese kalorienarme Gemüsesorte ist reich an Ballaststoffen und Wasser, was sie ideal für die Unterstützung der Verdauung und Hydratation macht. Sie enthält auch Antioxidantien, die den Körper vor schädlichen freien Radikalen schützen können.
- **Tomaten:** Eine ausgezeichnete Quelle für Lycopin, ein starkes Antioxidans, das nachweislich entzündungshemmende Eigenschaften hat und das Herz-Kreislauf-System unterstützt.
- **Knoblauch:** Bekannt für seine entzündungshemmenden und antimikrobiellen Eigenschaften, kann Knoblauch das Immunsystem stärken und zur Bekämpfung von Entzündungen beitragen.
- **Basilikum:** Enthält ätherische Öle mit entzündungshemmenden Wirkungen, die helfen können, Entzündungen im Körper zu reduzieren.
- **Olivenöl:** Reich an einfach ungesättigten Fettsäuren und Antioxidantien, die das Herz-Kreislauf-System unterstützen und entzündungshemmende Vorteile bieten.
- **Balsamico-Essig:** Enthält Polyphenole, die antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften besitzen.
- **Parmesan:** Eine gute Quelle für Kalzium und Protein, die zur Knochengesundheit und Muskelaufbau beitragen.

Dieses Rezept ist nicht nur lecker, sondern auch reich an gesunden Zutaten, die Ihr Wohlbefinden unterstützen. Es eignet sich ideal als leichte Mahlzeit oder als raffinierte Vorspeise.



Zucchini-Bruschetta

Zutaten (4 Portionen)

- 2 mittelgroße Zucchini
- 2 Fleischtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine rote Zwiebel
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Essig
- 50 g Parmesan
- 10 Blätter Basilikum
- Rosmarin
- Salz/Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1

- Zucchini waschen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Schritt 2

- 3 EL Olivenöl, Balsamico-Essig, eine gehackte Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer gut vermischen.
- Zucchini Scheiben mit etwa der Hälfte der Marinade vermischen, Rest der Marinade für Tomaten aufbewahren.

Schritt 3

- Backofen auf 220 °C Oberhitze vorheizen.
- Zucchini Scheiben mit Parmesan bestreuen und auf einem Rost ca. 5 Minuten anrösten.

Schritt 4

- Tomaten waschen, Strunk entfernen und in kleine Würfel schneiden.
- Knoblauchzehe hacken, Zwiebel würfeln und beides mit den Tomaten in eine Schüssel geben.
- Restliche Marinade sowie gehacktes Basilikum und Rosmarin zu den Tomaten geben.

Schritt 5

- Tomatenmischung auf die Zucchini Scheiben geben.

Nährwerte pro Portion: 165 kcal, 9 g Kohlenhydrate, 7 g Protein, 11 g Fett