

Vegane Crostini mit Erbsenhummus

Zeit gesamt

15min



Zubereitungszeit 15min





Zutaten

für 4 Portionen	
Knoblauchzehen	1 St.
Bio Zitronen	1 St.
Champignons, braun	250 g
Baguette	1 St.
Erbsen, tiefgefroren	300 g
Olivenöl	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahle	n
Sojasauce	1 EL
Kressebeet	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, hohes Gefäß, große Pfanne, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

- 1. Knoblauch schälen. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln. Baguette leicht schräg in Scheiben schneiden.
- 2. In einem hohen Gefäß aufgetaute Erbsen mit Knoblauch, 2 EL Olivenöl, Zitronenschale und 1 EL Zitronensaft fein pürieren. Ggf. etwas Wasser zugeben, um eine cremige Konsistenz zu erhalten. Erbsenhummus mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen. Baguettescheiben auf beiden Seiten ca. 2 Min. goldbraun rösten. Auf einem Teller beiseitelegen.
- 4. Pfanne erneut mit 1 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen. Pilze darin ca. 4 Min. anbraten. Mit 1 EL Sojasauce ablöschen und mit Pfeffer würzen.
- 5. Zum Servieren geröstete Baguettescheiben mit Erbsenhummus und gebratenen Pilzen belegen. Crostini nach Belieben mit Kresse garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	247 kcal
Kohlenhydrate	30 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	10 g