

# Rezept mit Cocokohle

## Italienische Bruschetta mit Cocokohle

### Zutaten:

- 5-10 frische Tomaten (je nach Größe)
- Zwiebel(n)
- 1 Knoblauchzehe
- Parmesan
- 1 Bund Basilikum
- ca. 5 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Balsamico Essig
- 2 Esslöffel Rotwein
- 2 Esslöffel Orangensaft
- Gewürze: Salz und Pfeffer, 1 Prise Piment
- 2 Kapseln Cocokohle Chia Leins



(Nach Möglichkeit alle Zutaten aus Bio-Landwirtschaft)

### Zubereitung:

Die Tomaten waschen und den Strunk entfernen. Die bearbeiteten Tomaten in einen Topf mit heißem Salzwasser geben. Die Tomaten solange im heißen Wasser lassen bis sich die Haut an den Schnittstellen löst. Dann die Tomaten aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen. Die Schalen der Tomaten entfernen. Die Tomaten halbieren und die „Innereien“ beseitigt (Kerne, weiches Fruchtfleisch).

Anschließend die Tomaten in kleine Stückchen würfeln und diese in einen Sieb geben. Den Basilikum klein hacken, die Zwiebel und den Knoblauch sehr klein schneiden. Zusammen mit den Tomaten würfeln in eine Schüssel geben. Die Cocokohle Kapseln öffnen und das Pulver zugeben. Olivenöl und die Gewürze zugeben. Für die Balsamico-Creme den Balsamico und Rotwein zum Kochen bringen. Sobald die Masse dickflüssig ist, fügen Sie den Orangensaft hinzu. Lassen Sie das ganze nochmals aufkochen, bis es dickflüssig ist und zum Abkühlen zur Seite stellen.

Essener Baguette mit der Tomatenmasse belegen, mit Balsamico-Creme beträufeln und mit Parmesan bestreuen.



**pantarey** gmbh  
invent research biomaterials

Obere Bahnhofstr. 15  
83457 Bayerisch Gmain  
Tel. +49-8651-9059004  
Fax 9004390  
info@pantarey.de  
www.pantarey.de