



Walnuss-Soja-Bruschetta mit Grapefruit



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 450 kcal /1882 kJ
Eiweiß: 18,4 g Fett: 20,7 g
Kohlenhydrate: 46,1 g

Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten + Quellzeit (über Nacht) + 90 Minuten Kochzeit

Zubereitung:

1. Sojabohnen über Nacht gut mit kaltem Wasser bedeckt einweichen. Am nächsten Tag im offenen Topf aufkochen, Eiweißschaum entfernen und die Sojabohnen im geschlossenen Topf ca. 90 Minuten weichen kochen. Sojabohnen abgießen und auf einem Sieb abkühlen lassen.

2. Grapefruit schälen und dabei auch die weiße Haut entfernen. Anschließend in kleine Stücke schneiden und den Saft auffangen. Gut 2/3 der Sojabohnen mit Grapefruitsaft und -stückchen sowie dem Olivenöl in der Küchenmaschine fein zerkleinern. In eine Schüssel geben.

3. Walnüsse fein hacken. Kräuter abbrausen, trockenschütteln und fein hacken.

Walnüsse, restliche Sojabohnen und Kräuter zu den zerkleinerten Sojabohnen geben und mischen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Baguette in Scheiben schneiden und leicht tosten. Walnuss-Mischung auf die Baguettescheiben verteilen und nach Belieben mit einer Grapefruitspalte garnieren.

Tipp: Dazu einen Rucolasalat mit einer leichten Vinaigrette reichen.

Zutaten für 4 Portionen :

125 g Sojabohnen, getrocknet (Reformhaus) oder tiefgekühlt
1 Grapefruit
2 EL Olivenöl
60 g kalifornische Walnüsse
1 Bund glatte Petersilie
6 Stiele Minze
4 Stiele Thymian
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer