

Unser Crostone – ein reichhaltiger Crostino dank Kichererbsencreme und einem Klacks Joghurt – die Gewürze können Sie nach Lust und Laune dem Belag anpassen.

Crostone quattro stagioni – Vier Jahreszeiten

Geröstete Brotscheibe mit Kichererbsencreme und Tomaten

Zutaten für 4 Personen **Variation 1: Sommer**

150 g gekochte Kichererbsen gefrorene aus dem Vorrat oder aus dem Glas kurz ins kochende Salzwasser geben, (etwas Kochwasser zur Seite stellen), abschütten und abreiben, ein Teil der Häutchen lässt sich lösen, der andere Teil kann dranbleiben.

2 EL dieser Kichererbsen ganz zur Seite stellen,
alle andern mixen oder passieren oder mörsern mit

2 EL Olivenöl

1 kleine Knoblauchzehe

1 EL Joghurt oder Kochwasser

1 TL Tahini oder

selbstgeröstete Sesamsamen

1 TL Zitronensaft

Salz und Pfeffer Das Ganze soll eine eher dicke, streichfähige Creme ergeben (Humus).

Eine Joghurtcreme vorbereiten mit:

50 g dickes Naturejoghurt

etwas Zitronensaft und Olivenöl untermischen,

2 Blätter frische Minze, fein gehackt dazugeben (je nach Belag Minze ersetzen mit einem andern Kraut) und
mit Salz und Pfeffer abschmecken.





Crostone quattro stagioni – Vier Jahreszeiten

Geröstete Brotscheibe mit Kichererbsencreme und Tomaten

Zutaten für 4 Personen Fortsetzung Variation ①: Sommer

1 TL Kreuzkümmel ganz und

1 TL Koriandersamen

Gewürzmischung vorbereiten:

rösten und zusammen fein mörsern (Sie brauchen nicht die ganze Menge an Gewürzen, aber weniger zuzubereiten ist schwierig). Je nach Belag die Gewürze anpassen.

Fertigstellen kurz vor dem Essen:

Brotscheiben toasten

Menge je nach Brotgröße!

Die Brotscheiben leicht mit einer Knoblauchzehe einreiben und mit einem Pinsel ölen (Olivenöl).

Kichererbsencreme mindestens 0,5 cm dick auftragen.

4 grosse Tomaten in

Scheiben geschnitten

überlappend darauflegen, diese salzen, pfeffern und mit etwas Gewürzmischung bestreuen,

rundherum die ganzen Kichererbsen und

einige Petersilienblätter

legen,

an die Seite des Brotes einen Löffel Joghurtcreme geben und das Ganze

mit reichlich Olivenöl

dekoriere!

Weitere Variationen:

- ② **Herbst:** Brot – Kichererbsencreme – kurz angebratene Steinpilzscheiben.
- ③ **Winter:** Brot – Kichererbsencreme – kurz angebratene Wirsingstreifen oder frische Spinatblätter.
- ④ **Frühling:** Brot – Kichererbsencreme – kurz angebratene Artischockenspalten.