

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 Geröstete Brotscheibe – Vier Jahreszeiten



### Zutaten für 4 Personen Grundrezept

**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 alle andern** ganz zur Seite stellen, 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 mit Salz und Pfeffer** dazugeben (je nach Belag Minze ersetzen mit einem andern Kraut) und abschmecken.

Podere Riparbella

Agriturismo ecologico

Agricoltura biologica

58024 Massa Marittima, Italia

T +39 0566 91 55 57

www.riparbella.com

## Crostone quattro stagioni

### Geröstete Brotscheibe – Vier Jahreszeiten

#### Zutaten für 4 Personen Grundrezept

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.

#### 1 Variation Sommer: mit Tomaten

4 grosse Tomaten in

Scheiben geschnitten

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

einige Petersilienblätter

rundherum die ganzen Kichererbsen und legen,

mit reichlich Olivenöl

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



#### Weitere Möglichkeiten:

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