Crostini mit Walnusspesto-Topping

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	700 kcal (für 2 Scheiben)	Fett:	48 g
Eiweiß:	24 g		
Kohlenhydrate:	38 g		

Zubereitungszeit:
35 Minuten

Zubereitung:

1. Edamame in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten kochen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Edamame mit 2 EL Öl und Minze vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Für das Pesto die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden vorsichtig rösten. Auskühlen lassen, grob hacken, 50 g zum Garnieren beiseitestellen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Knoblauch schälen und grob hacken. Walnüsse, Petersilie, Parmesan und Knoblauch mit 8 EL Olivenöl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Brotscheiben unter Wenden vorsichtig rösten. Frischkäse und Zitronenschale verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf die Brotscheiben streichen. Edamame, Walnusspesto und restliche Walnüsse darauf verteilen. Mit Chiliflocken bestreuen.

Zutaten für 8 Portionen :

Für 8 Scheiben:

300 g	tiefgefrorene Edamame (ohne Schote)
	Salz
2	Stiele Minze
10 EL	Olivenöl
	Pfeffer
125 g	kalifornische Walnusskerne
1	Bund Petersilie
1	Knoblauchzehe
25 g	geriebener Parmesankäse
8	Scheiben Sauerteigbrot
300 g	Joghurt-Frischkäse
	abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
	Chiliflocken zum Bestreuen