Walnuss-Soja-Bruschetta mit Grapefruit

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

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

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

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

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 auskühlen 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 toasten. Walnuss-Mischung auf die Baguettescheiben verteilen und nach Belieben mit einer Grapefruitspalte garnieren.

Tipp: Dazu einen Rucolasalat mit einer leichten Vinaigrette reichen.