Fruchtiges Schinken-Käse-Sandwich

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	1 St.
Mango	1 St.
Strauchtomaten	1 St.
Rucola	25 g
Kürbiskernbrot	8 Scheiben
Butter	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Butterkäse Aufschnitt	2 Scheiben
Serranoschinken	100 g

Zubereitung

1. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Ringe schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in dünne Scheiben schneiden. Tomate waschen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Rucola waschen und trocken schütteln.

2. Brotscheiben jeweils mit etwas Butter bestreichen. 4 Scheiben mit Tomate und Zwiebel belegen, leicht salzen und pfeffern. Käsescheiben halbieren und mit Schinken darauf verteilen. Mit Mango und Rucola belegen und übrige Brotscheiben daraufklappen. Sandwiches halbieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	397 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	14 g