

Rezept

Tramezzini mit Mango und Mozzarella

Ein Rezept von Tramezzini mit Mango und Mozzarella, am 11.05.2026

Zutaten

1 Frühlingszwiebel	1/2 rote Paprikaschote
1/2 Mango (ca. 130 g ohne Stein)	1 TL Apfelessig
1 TL Öl	edelsüßes Paprikapulver
Salz	Pfeffer
1 Kugel Mozzarella (125 g)	4 Scheiben Weizen-Toastbrot
2 TL Butter	Frischhaltefolie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Tramezzini (reicht für 2 Personen) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschote putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch erst vom Stein, dann in dünne Scheiben schneiden.

2. Mango, Paprika, Frühlingszwiebel, Essig und Öl mischen und alles mit 1 Prise Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

3. Mozzarella abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Toastbrot mit Butter bestreichen und flächendeckend mit Mozzarella belegen. Auf 2 Scheiben die Mango-Paprika-Mischung verteilen. Jeweils die zweite Scheibe darauflegen und gut andrücken. Die Brote diagonal halbieren und in Frischhaltefolie wickeln.